

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SÓJ</u> , <u>GOR</u> , Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE</u> , Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Śliwka szt 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SÓJ</u> , <u>GOR</u> , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SÓJ</u> , <u>GOR</u> , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> , Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Śliwka szt 2 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SÓJ</u> , <u>MLE</u> , Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> , Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> , Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PD				
	Kolacja	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEŻ</u> , E: 2582.40 kcal; B: 79.71 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; W: 333.10 g; W tym cukry: 77.85 g; Bł.: 45.86 g; Sól: 8.79 g;	E: 2499.50 kcal; B: 88.27 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 377.12 g; W tym cukry: 112.66 g; Bł.: 42.00 g; Sól: 5.98 g;	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , E: 2278.05 kcal; B: 88.63 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 352.62 g; W tym cukry: 55.69 g; Bł.: 42.92 g; Sól: 7.30 g;	
	PN				

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>)                      Twarożek 30 g (<u>MLE, _</u>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata lodowa 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>)                      Twarożek 30 g (<u>MLE, _</u>)                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Salata lodowa 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>)                      Twarożek 30 g (<u>MLE, _</u>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Salata lodowa 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>)                      Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem () 200 g                      Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>)                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>)                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem () 200 g                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Fasolka szparagowa z wody* 100 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>)                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem () 200 g                      Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>)                      Fasolka szparagowa z wody* 100 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			Salatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)                      Kielki rzodkiewki 5 g                      Salatka caprese. 80 g (<u>MLE, _</u>)                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)                      Salatka caprese. 80 g (<u>MLE, _</u>)                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)                      Kielki rzodkiewki 5 g                      Salatka caprese. 80 g (<u>MLE, _</u>)                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)</p>
	E: 2409.97 kcal; B: 97.71 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 335.69 g; W tym cukry: 71.76 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 7.53 g;	E: 2168.40 kcal; B: 98.59 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 327.44 g; W tym cukry: 69.53 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.49 g;	E: 2237.98 kcal; B: 103.58 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 323.35 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 49.16 g; Sól: 8.64 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-22 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL. GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE. SO2.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE. SO2.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )		
		E: 2429.81 kcal; B: 90.65 g; T: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 390.17 g; W tym cukry: 100.04 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.63 g;	E: 2475.24 kcal; B: 98.05 g; T: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 412.70 g; W tym cukry: 118.03 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 6.73 g;	E: 2313.74 kcal; B: 101.20 g; T: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 347.70 g; W tym cukry: 68.31 g; Bł.: 42.35 g; Sól: 7.37 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński *-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński *-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2188.29 kcal; B: 90.54 g; T: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 324.70 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 7.10 g;	E: 2094.93 kcal; B: 84.12 g; T: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 329.50 g; W tym cukry: 79.90 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.27 g;	E: 2270.51 kcal; B: 102.46 g; T: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 321.36 g; W tym cukry: 45.93 g; Bł.: 47.15 g; Sól: 7.37 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> )	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> )
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <u>MLE. ORZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <u>MLE. ORZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		E: 2434.68 kcal; B: 90.05 g; T: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 359.56 g; W tym cukry: 101.58 g; Bf.: 37.29 g; Sól: 7.50 g;	E: 2267.66 kcal; B: 97.53 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 358.69 g; W tym cukry: 102.78 g; Bf.: 30.04 g; Sól: 6.88 g;	E: 2017.84 kcal; B: 89.33 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 284.19 g; W tym cukry: 62.29 g; Bf.: 38.83 g; Sól: 6.30 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		E: 2296.63 kcal; B: 83.13 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 350.34 g; W tym cukry: 84.63 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 9.32 g;	E: 2251.27 kcal; B: 83.84 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 375.36 g; W tym cukry: 84.90 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 5.74 g;	E: 2207.77 kcal; B: 88.99 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 340.60 g; W tym cukry: 56.94 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 8.16 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> <u>SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> <u>SO2.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2430.88 kcal; B: 97.37 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 351.14 g; W tym cukry: 76.72 g; Bf.: 32.77 g; Sól: 7.70 g;	E: 2328.46 kcal; B: 108.64 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 343.72 g; W tym cukry: 78.53 g; Bf.: 25.73 g; Sól: 7.27 g;	E: 2085.65 kcal; B: 109.68 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 289.15 g; W tym cukry: 39.53 g; Bf.: 41.25 g; Sól: 8.18 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,