

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ, 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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, _</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Sos tatarski 20 ml ( <u>JAJ, GOR, S02, _</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, _</u> )
	E: 2411.47 kcal; B: 104.84 g; T: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 378.52 g; W tym cukry: 78.35 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 6.21 g;	E: 2331.53 kcal; B: 102.60 g; T: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W: 366.16 g; W tym cukry: 81.51 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 6.11 g;	E: 2534.37 kcal; B: 107.36 g; T: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 360.99 g; W tym cukry: 45.81 g; Bł.: 46.71 g; Sól: 8.64 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melon 150 g		Melon 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym 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> ) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Mix sałat 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		E: 2380.12 kcal; B: 102.53 g; T: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 311.55 g; W tym cukry: 75.68 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 10.00 g;	E: 2119.55 kcal; B: 99.63 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 310.76 g; W tym cukry: 73.83 g; Bł.: 26.00 g; Sól: 8.92 g;	E: 2108.02 kcal; B: 114.95 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 291.24 g; W tym cukry: 52.92 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 8.10 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-29 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Pudding z nasion chia z musem jabłkiem 150 g ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
		E: 2261.94 kcal; B: 93.27 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 341.35 g; W tym cukry: 73.64 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 8.13 g;	E: 2296.77 kcal; B: 94.95 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 351.12 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 6.28 g;	E: 2071.89 kcal; B: 92.44 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 297.50 g; W tym cukry: 35.93 g; Bł.: 40.27 g; Sól: 7.28 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>SOJ, GOR, _</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>SOJ, GOR, _</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR, _</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <b>SEL, _</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <b>SEL, _</b> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ, _</b> )		
		E: 2540.18 kcal; B: 95.78 g; T: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 383.52 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 11.79 g;	E: 2421.83 kcal; B: 105.46 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 383.19 g; W tym cukry: 108.75 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 8.03 g;	E: 2330.16 kcal; B: 120.79 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 57.39 g; Bł.: 40.91 g; Sól: 9.64 g;

	BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</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 naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, 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 naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU 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, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 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	Jabłko 1 szt 1 szt
2023-12-01 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml
2023-12-01 piątek	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 cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 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 koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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 cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> )
		E: 2544.50 kcal; B: 105.14 g; T: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; W: 351.70 g; W tym cukry: 93.47 g; Bł.: 38.57 g; Sól: 6.60 g;	E: 2471.19 kcal; B: 106.73 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 89.66 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 5.90 g;	E: 2413.57 kcal; B: 113.65 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 318.63 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 41.54 g; Sól: 6.87 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy - dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )
		E: 2477.59 kcal; B: 105.98 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 347.94 g; W tym cukry: 96.48 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 9.97 g;	E: 2265.79 kcal; B: 94.64 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 343.14 g; W tym cukry: 94.82 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 6.59 g;	E: 2137.97 kcal; B: 99.55 g; T: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 290.19 g; W tym cukry: 39.65 g; Bł.: 43.59 g; Sól: 8.16 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Mandarynki 2 szt		Mandarynki 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		E: 2719.35 kcal; B: 119.89 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 378.97 g; W tym cukry: 96.61 g; Bf.: 37.42 g; Sól: 8.60 g;	E: 2712.39 kcal; B: 120.35 g; T: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 382.29 g; W tym cukry: 96.87 g; Bf.: 30.40 g; Sól: 8.47 g;	E: 2796.91 kcal; B: 143.26 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 360.60 g; W tym cukry: 62.52 g; Bf.: 45.20 g; Sól: 9.09 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 JEĆZ - 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,