

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u> )	Platki pszenne na mleku 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u> )	Platki pszenne na mleku 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u> )	
	II ŚN	Sok warzywno-owocowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,.</u> ) 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> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,.</u> )			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, SO2,.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 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> ) 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 80 g Roszponka 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> ) 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 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/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 białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE,.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR,.</u> ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g ( <u>MLE,.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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, SO2,.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 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> ) 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 80 g Roszponka 20 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,.</u> )		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,.</u> )
		E: 2279.92 kcal; B: 90.59 g; T: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 73.73 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 7.75 g;	E: 2119.78 kcal; B: 90.59 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 340.71 g; W tym cukry: 75.80 g; Bł.: 27.20 g; Sól: 6.78 g;	E: 2347.93 kcal; B: 99.02 g; T: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 31.00 g; Bł.: 45.18 g; Sól: 8.34 g;	E: 2023.73 kcal; B: 89.28 g; T: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 310.49 g; W tym cukry: 64.45 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 6.62 g;	E: 2363.72 kcal; B: 93.55 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 345.29 g; W tym cukry: 74.39 g; Bł.: 41.86 g; Sól: 7.93 g;	E: 2061.39 kcal; B: 89.28 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 295.09 g; W tym cukry: 29.72 g; Bł.: 40.99 g; Sól: 7.85 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-10-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 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> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 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> ) Serek z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</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 350 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 350 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem * 100 g Cukinia pieczona 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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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			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> ) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		E: 2658.27 kcal; B: 91.01 g; T: 111.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 341.45 g; W tym cukry: 83.64 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 10.56 g;	E: 2323.29 kcal; B: 93.20 g; T: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 366.23 g; W tym cukry: 107.95 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 8.34 g;	E: 2036.16 kcal; B: 89.97 g; T: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; W: 310.39 g; W tym cukry: 60.28 g; Bł.: 43.52 g; Sól: 7.44 g;	E: 2463.94 kcal; B: 96.34 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 392.50 g; W tym cukry: 108.61 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 9.26 g;	E: 2786.27 kcal; B: 94.06 g; T: 112.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; W: 369.60 g; W tym cukry: 83.64 g; Bł.: 36.99 g; Sól: 11.36 g;	E: 1903.55 kcal; B: 85.53 g; T: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 284.77 g; W tym cukry: 59.12 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 7.10 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna	
2023-11-01 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	
	II SN	Pudding z nasion chia z mango 150 g (MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 150 g (MLE.)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Selierz pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
			E: 2339.38 kcal; B: 111.39 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 340.90 g; W tym cukry: 77.30 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.33 g;	E: 2376.95 kcal; B: 112.33 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 352.31 g; W tym cukry: 82.40 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 6.09 g;	E: 2161.21 kcal; B: 108.83 g; T: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 305.94 g; W tym cukry: 38.36 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 7.08 g;	E: 2226.96 kcal; B: 103.69 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 336.42 g; W tym cukry: 64.61 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 5.70 g;	E: 2339.38 kcal; B: 111.39 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; W: 340.90 g; W tym cukry: 77.30 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.33 g;	E: 2065.74 kcal; B: 105.61 g; T: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 286.18 g; W tym cukry: 37.53 g; Bł.: 39.94 g; Sól: 6.88 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone (pietruszka, kalafior, buraki) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 20 g ( <u>MLE.</u> )		Warzywa pieczone (pietruszka, kalafior, buraki) 150 g Dip jogurtowo-koperkowy 20 g ( <u>MLE.</u> )	Warzywa pieczone (pietruszka, kalafior, buraki) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 20 g ( <u>MLE.</u> )		Warzywa pieczone (pietruszka, kalafior, buraki) 150 g Dip jogurtowo-koperkowy 20 g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	
PD			Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Serek homo owocowy 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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 ( <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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 80 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> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 80 g Pomidor b/skórki 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 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> ) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 60 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )						
		E: 2511.87 kcal; B: 92.56 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 374.97 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 44.44 g; Sól: 10.15 g;	E: 2473.87 kcal; B: 108.66 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 373.85 g; W tym cukry: 105.43 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.58 g;	E: 2449.89 kcal; B: 125.25 g; T: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 335.69 g; W tym cukry: 57.29 g; Bł.: 43.53 g; Sól: 8.66 g;	E: 2403.79 kcal; B: 107.44 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 362.47 g; W tym cukry: 105.21 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 7.59 g;	E: 2511.87 kcal; B: 92.56 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 374.97 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 44.44 g; Sól: 10.15 g;	E: 2320.37 kcal; B: 122.24 g; T: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 307.80 g; W tym cukry: 56.42 g; Bł.: 41.06 g; Sól: 8.32 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna	
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 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 Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II SN	Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml			
	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 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/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> ) Surówka z kapusty czerwonej 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* 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 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		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 cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/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 białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
			E: 2575.97 kcal; B: 108.45 g; T: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 351.21 g; W tym cukry: 94.89 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 6.77 g;	E: 2543.28 kcal; B: 110.58 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; W: 360.75 g; W tym cukry: 98.64 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.08 g;	E: 2315.15 kcal; B: 103.12 g; T: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 311.00 g; W tym cukry: 58.26 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 6.17 g;	E: 2574.41 kcal; B: 114.42 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; W: 361.70 g; W tym cukry: 89.63 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.05 g;	E: 2575.97 kcal; B: 108.45 g; T: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 351.21 g; W tym cukry: 94.89 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 6.77 g;	E: 2180.57 kcal; B: 98.68 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 284.14 g; W tym cukry: 55.19 g; Bł.: 39.03 g; Sól: 5.73 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, MLE, 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 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> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, MLE, 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <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 () 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 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salatka 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	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Salatka 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 () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 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			Pomarańcza 250g 1 szt			Pomarańcza 250g 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> ) Ogórek kiszony 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	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 b/skórki 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> ) 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 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	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )
		E: 2356.88 kcal; B: 106.44 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 345.00 g; W tym cukry: 85.04 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 7.66 g;	E: 2409.59 kcal; B: 107.58 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 332.81 g; W tym cukry: 61.72 g; Bł.: 45.23 g; Sól: 8.94 g;	E: 2358.80 kcal; B: 106.97 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 344.30 g; W tym cukry: 84.58 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 7.60 g;		E: 2692.41 kcal; B: 120.48 g; T: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 357.73 g; W tym cukry: 83.38 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 11.22 g;	E: 2315.18 kcal; B: 105.36 g; T: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 311.99 g; W tym cukry: 60.91 g; Bł.: 43.64 g; Sól: 8.60 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami rozdrobnionymi 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Śliwka szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem pelmoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem pelmoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2588.76 kcal; B: 117.60 g; T: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 349.99 g; W tym cukry: 79.04 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.59 g;	E: 2627.40 kcal; B: 118.30 g; T: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 364.44 g; W tym cukry: 88.57 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 8.47 g;	E: 2329.18 kcal; B: 121.51 g; T: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 293.39 g; W tym cukry: 42.51 g; Bł.: 37.13 g; Sól: 9.15 g;	E: 2485.69 kcal; B: 110.01 g; T: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 353.28 g; W tym cukry: 81.63 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 7.69 g;	E: 2588.76 kcal; B: 117.60 g; T: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 349.99 g; W tym cukry: 79.04 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 8.59 g;	E: 2222.16 kcal; B: 117.35 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 273.53 g; W tym cukry: 41.85 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 8.80 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,