

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL, JAJ)	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL, JAJ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL, JAJ)	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Ciasto z owocami 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, JAJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 100 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL, JAJ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEL, JAJ)
	II SN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Kalafior gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, JAJ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, SEL, JAJ)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, JAJ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, SEL, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE, SEL, JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, SEL, JAJ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL, JAJ) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)		
		E: 2520.09 kcal; B: 97.40 g; T: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 360.40 g; W tym cukry: 83.34 g; Bł.: 38.38 g; Sól: 8.11 g;	E: 2208.87 kcal; B: 106.72 g; T: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 335.51 g; W tym cukry: 88.54 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.15 g;	E: 2364.81 kcal; B: 120.07 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 331.69 g; W tym cukry: 46.46 g; Bł.: 44.21 g; Sól: 9.97 g;	E: 2110.96 kcal; B: 105.32 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 325.64 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.32 g;	E: 2565.59 kcal; B: 104.40 g; T: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 361.90 g; W tym cukry: 83.34 g; Bł.: 38.38 g; Sól: 8.13 g;	E: 1882.95 kcal; B: 94.35 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 260.02 g; W tym cukry: 44.03 g; Bł.: 37.73 g; Sól: 7.87 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-26 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-pszena 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 pszena 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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-pszena 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/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 pszena 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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-pszena 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melón 150 g	Melón 150 g	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Melón 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) 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>) Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) 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 Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) 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>) Łopatką wieprzowa gotowana mielona 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) 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 Łopatką wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) 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>) Kielbasa 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 pszena 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 Rzodkiew biała 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	Bułka pszena długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Cytryna 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>) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Cytryna 20 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 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* 100 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 0,3l 1 szt					
		E: 2611.62 kcal; B: 107.28 g; T: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 335.12 g; W tym cukry: 71.90 g; Bł.: 37.87 g; Sól: 8.90 g;	E: 2284.95 kcal; B: 101.27 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 329.30 g; W tym cukry: 68.02 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 7.67 g;	E: 2267.91 kcal; B: 119.87 g; T: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 49.57 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 7.01 g;	E: 2256.75 kcal; B: 101.99 g; T: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 346.54 g; W tym cukry: 99.03 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 7.30 g;	E: 2752.58 kcal; B: 117.88 g; T: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 73.83 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 9.48 g;	E: 1805.68 kcal; B: 89.02 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 257.93 g; W tym cukry: 28.72 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 6.12 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ,) 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,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ,) 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 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, MLE, GLU JECZ,) 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 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ,) 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,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JECZ,) 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 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE,)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE,)	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 200 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE,) Kalafor gotowany* 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 90 g Rukola 10 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 90 g Rukola 10 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 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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* 150 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 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 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb graham 40g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
		E: 2470.95 kcal; B: 103.83 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 387.81 g; W tym cukry: 76.49 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 7.69 g;	E: 2525.09 kcal; B: 107.07 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; W: 395.95 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 5.40 g;	E: 2145.58 kcal; B: 87.77 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 300.48 g; W tym cukry: 43.89 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 7.29 g;	E: 2179.20 kcal; B: 83.74 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 362.27 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 4.39 g;	E: 2565.07 kcal; B: 113.68 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 398.88 g; W tym cukry: 78.00 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 8.36 g;	E: 1671.93 kcal; B: 67.00 g; T: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 240.83 g; W tym cukry: 32.78 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 6.45 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 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. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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 250 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. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 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	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<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. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</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 250 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 250 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 SN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	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 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	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 80 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>)			
	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 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 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>) 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 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
	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: 2384.46 kcal; B: 121.25 g; T: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 352.30 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 43.26 g; Sól: 10.56 g;	E: 2356.32 kcal; B: 106.64 g; T: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 363.20 g; W tym cukry: 108.87 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 5.84 g;	E: 2615.42 kcal; B: 101.06 g; T: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 384.18 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 12.20 g;	E: 1908.14 kcal; B: 93.53 g; T: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 272.69 g; W tym cukry: 50.52 g; Bł.: 38.44 g; Sól: 7.17 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,_) 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,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,_) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,_) 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,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) Dżem 25 g 2 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,_) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,_) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,_)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem 150 g Łosoś pieczony 80 g (RYB,_) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	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,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,_) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 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,_) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,_) Pomidorki koktajlowe 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,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,_) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE,_) 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,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,_) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,_) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,_)
	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;	E: 2459.29 kcal; B: 112.47 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 335.13 g; W tym cukry: 80.64 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.17 g;	E: 2626.42 kcal; B: 107.86 g; T: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; W: 362.57 g; W tym cukry: 103.20 g; Bł.: 38.62 g; Sól: 6.75 g;	E: 1914.30 kcal; B: 92.81 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 234.82 g; W tym cukry: 28.46 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 5.78 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka 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 (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 250 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz wołowy 200 g (GLU, PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Mix салат 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)
	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;	E: 2284.19 kcal; B: 96.49 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 344.77 g; W tym cukry: 96.84 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 6.19 g;	E: 2669.96 kcal; B: 129.12 g; T: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 353.40 g; W tym cukry: 98.89 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 10.28 g;	E: 1834.16 kcal; B: 88.99 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 233.28 g; W tym cukry: 24.30 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 7.66 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 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 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 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 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g 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 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 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 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g 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 35 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 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 pełnoziarnistym * 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	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.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kalańfort gotowany* 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 100 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 pełnoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 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
	PD		Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 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.) 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 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	Bułka pszenna długa krojona 100 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	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 45.20 g; Sól: 9.09 g;	E: 2414.37 kcal; B: 117.42 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; W: 322.98 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 7.72 g;	E: 2794.59 kcal; B: 125.17 g; T: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; W: 379.63 g; W tym cukry: 96.61 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 9.02 g;	E: 2089.69 kcal; B: 98.05 g; T: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 277.96 g; W tym cukry: 41.92 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 7.88 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos waniliowy z/c 100 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		E: 2313.54 kcal; B: 92.48 g; T: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 394.63 g; W tym cukry: 125.25 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 6.03 g;	E: 2412.65 kcal; B: 93.37 g; T: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 414.76 g; W tym cukry: 144.97 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 5.72 g;	E: 2128.05 kcal; B: 93.59 g; T: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 346.67 g; W tym cukry: 69.01 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 6.47 g;	E: 2355.69 kcal; B: 90.90 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 409.85 g; W tym cukry: 140.98 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 5.27 g;	E: 2535.76 kcal; B: 107.60 g; T: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 429.76 g; W tym cukry: 139.81 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 6.97 g;	E: 1774.86 kcal; B: 76.34 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 287.35 g; W tym cukry: 46.78 g; Bł.: 37.17 g; Sól: 5.11 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-02 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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Winogrona 150 g	Winogrona 150 g	Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Winogrona 150 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kopytki ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () pieczone 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g				
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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE. SO2.</u>) 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE. SO2.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE. SO2.</u>) 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (<u>MLE. SO2.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
	E: 2643.28 kcal; B: 96.52 g; T: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 396.79 g; W tym cukry: 100.77 g; Bł.: 41.66 g; Sól: 8.79 g;	E: 2335.36 kcal; B: 87.67 g; T: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 393.45 g; W tym cukry: 100.78 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 8.77 g;	E: 2935.01 kcal; B: 114.92 g; T: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 413.10 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 57.13 g; Sól: 10.82 g;	E: 2081.73 kcal; B: 94.13 g; T: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 321.63 g; W tym cukry: 84.97 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 8.03 g;	E: 2777.46 kcal; B: 106.15 g; T: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 398.08 g; W tym cukry: 101.40 g; Bł.: 42.24 g; Sól: 10.20 g;	E: 1958.87 kcal; B: 80.02 g; T: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 263.12 g; W tym cukry: 31.44 g; Bł.: 36.87 g; Sól: 7.84 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g (MLE.) 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.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g (MLE.) 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.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 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	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Dzianka duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 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
	PD		Serek homo naturalny 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g (MLE.) 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. b/skórki 150 g (MLE.) 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2496.99 kcal; B: 96.20 g; T: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 338.50 g; W tym cukry: 96.25 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 7.63 g;	E: 2521.87 kcal; B: 106.68 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 371.56 g; W tym cukry: 97.30 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 8.68 g;	E: 2251.29 kcal; B: 122.04 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 276.46 g; W tym cukry: 49.65 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 7.13 g;	E: 2288.22 kcal; B: 102.01 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 324.90 g; W tym cukry: 82.99 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 6.75 g;	E: 2700.80 kcal; B: 106.76 g; T: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; W: 404.60 g; W tym cukry: 98.35 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 8.73 g;	E: 1671.17 kcal; B: 88.82 g; T: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 218.44 g; W tym cukry: 26.58 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 6.65 g;

	BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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 wiejski ziarnisty 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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 wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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 wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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 wiejski ziarnisty 100 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata 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 Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	E: 2614.38 kcal; B: 108.96 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 409.63 g; W tym cukry: 98.49 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.68 g;	E: 2439.23 kcal; B: 107.56 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 368.57 g; W tym cukry: 98.49 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 6.46 g;	E: 2258.05 kcal; B: 109.07 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 314.05 g; W tym cukry: 33.09 g; Bł.: 41.61 g; Sól: 8.75 g;	E: 2438.57 kcal; B: 108.91 g; T: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 365.71 g; W tym cukry: 97.41 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 5.99 g;	E: 2671.88 kcal; B: 114.96 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W: 410.63 g; W tym cukry: 100.14 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 9.15 g;	E: 1875.68 kcal; B: 85.76 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 255.81 g; W tym cukry: 25.23 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 7.16 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) 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.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) 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.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Dżem brzoskwiinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II SN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE. SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE. SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE. SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ. MLE. GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ. MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ. MLE. GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ. MLE.) 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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ. MLE. GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ. MLE. GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ. może zawierać: OZI. MLE. SEZ.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ. może zawierać: OZI. MLE. SEZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)
		E: 2510.91 kcal; B: 98.42 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 339.79 g; W tym cukry: 87.84 g; Bł.: 46.78 g; Sól: 6.77 g;	E: 2305.19 kcal; B: 101.72 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; W: 326.66 g; W tym cukry: 82.54 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 6.02 g;	E: 2359.66 kcal; B: 112.37 g; T: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 306.98 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 43.71 g; Sól: 8.75 g;	E: 2323.08 kcal; B: 110.58 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 330.36 g; W tym cukry: 72.60 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 6.18 g;	E: 2579.87 kcal; B: 104.69 g; T: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W: 340.94 g; W tym cukry: 88.70 g; Bł.: 46.84 g; Sól: 6.91 g;	E: 1859.58 kcal; B: 90.77 g; T: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 237.42 g; W tym cukry: 27.00 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 6.71 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, 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>) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, 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>) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		E: 2498.51 kcal; B: 88.47 g; T: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 376.63 g; W tym cukry: 85.88 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 9.93 g;	E: 2185.83 kcal; B: 80.74 g; T: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 357.43 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 7.50 g;	E: 2351.40 kcal; B: 87.07 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 57.86 g; Sól: 8.38 g;	E: 2299.40 kcal; B: 82.44 g; T: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 379.33 g; W tym cukry: 100.82 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 7.09 g;	E: 2656.94 kcal; B: 101.97 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 381.57 g; W tym cukry: 87.00 g; Bł.: 53.26 g; Sól: 10.62 g;	E: 1827.92 kcal; B: 69.45 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 253.46 g; W tym cukry: 29.81 g; Bł.: 46.44 g; Sól: 6.92 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	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.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Śledź z cebulką w oleju 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 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.) Śledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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.) Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałata (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2521.31 kcal; B: 102.62 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 361.61 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 9.40 g;	E: 2434.80 kcal; B: 114.99 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 358.43 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.67 g;	E: 2181.10 kcal; B: 110.29 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 287.75 g; W tym cukry: 50.79 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 11.27 g;	E: 2292.63 kcal; B: 108.24 g; T: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 337.05 g; W tym cukry: 69.95 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.61 g;	E: 2764.63 kcal; B: 106.57 g; T: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 365.63 g; W tym cukry: 80.34 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 10.52 g;	E: 1778.72 kcal; B: 89.91 g; T: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 229.58 g; W tym cukry: 33.54 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 10.27 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,