

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Sałata z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Sałata z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.)	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym 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.) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Pomidor 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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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.) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) 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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 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, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2582.87 kcal; B: 79.67 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 8.79 g;	E: 2499.97 kcal; B: 88.23 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 377.27 g; W tym cukry: 112.87 g; Bł.: 41.99 g; Sól: 5.98 g;	E: 2289.93 kcal; B: 90.53 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 350.89 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 43.10 g; Sól: 7.25 g;	E: 2390.73 kcal; B: 89.96 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 383.31 g; W tym cukry: 102.98 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 5.79 g;	E: 2582.87 kcal; B: 79.67 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 8.79 g;	E: 1732.28 kcal; B: 69.88 g; T: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 254.60 g; W tym cukry: 21.62 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 5.47 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ.)			
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. b/skórki 80 g (MLE.) 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.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka caprese. b/skórki 80 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenna 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		E: 2326.62 kcal; B: 96.45 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 322.29 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 7.32 g;	E: 2089.95 kcal; B: 99.11 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 312.93 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 7.49 g;	E: 2154.63 kcal; B: 102.32 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 309.96 g; W tym cukry: 44.95 g; Bł.: 48.14 g; Sól: 8.43 g;	E: 2105.62 kcal; B: 104.86 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 8.34 g;	E: 2326.62 kcal; B: 96.45 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 322.29 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 7.32 g;	E: 1735.16 kcal; B: 92.43 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 234.50 g; W tym cukry: 20.94 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 5.97 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-20 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW, GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU OW, GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)		
		E: 2351.99 kcal; B: 92.01 g; T: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 361.91 g; W tym cukry: 97.28 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 7.43 g;	E: 2298.45 kcal; B: 98.23 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 362.19 g; W tym cukry: 93.36 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 6.50 g;	E: 2309.45 kcal; B: 104.91 g; T: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 335.24 g; W tym cukry: 51.61 g; Bł.: 44.92 g; Sól: 7.47 g;	E: 2426.21 kcal; B: 107.52 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 378.35 g; W tym cukry: 121.56 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 5.77 g;	E: 2351.99 kcal; B: 92.01 g; T: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 361.91 g; W tym cukry: 97.28 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 7.43 g;	E: 1801.77 kcal; B: 88.40 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 252.90 g; W tym cukry: 43.39 g; Bł.: 33.48 g; Sól: 5.94 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g (MLE.) Mix sałat 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2183.11 kcal; B: 89.91 g; T: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 326.12 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.10 g;	E: 2093.55 kcal; B: 84.25 g; T: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 329.42 g; W tym cukry: 79.41 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 5.25 g;	E: 2273.38 kcal; B: 102.86 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 321.69 g; W tym cukry: 45.84 g; Bł.: 46.44 g; Sól: 7.37 g;	E: 2102.82 kcal; B: 85.63 g; T: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 329.95 g; W tym cukry: 79.89 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 4.91 g;	E: 2183.11 kcal; B: 89.91 g; T: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 326.12 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.10 g;	E: 1726.86 kcal; B: 82.11 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 239.04 g; W tym cukry: 21.80 g; Bł.: 36.32 g; Sól: 5.73 g;		

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
Śniadanie	II ŚN	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Banan 1szt. 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Obiad	PD	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml				
Kolacja	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 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 z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ. MLE.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		E: 2433.36 kcal; B: 90.01 g; T: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 359.21 g; W tym cukry: 101.38 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 7.49 g;	E: 2252.66 kcal; B: 96.73 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 354.84 g; W tym cukry: 101.53 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 6.77 g;	E: 2040.71 kcal; B: 94.87 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 282.14 g; W tym cukry: 62.72 g; Bł.: 39.61 g; Sól: 7.13 g;	E: 2293.39 kcal; B: 103.61 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 350.36 g; W tym cukry: 97.69 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 6.21 g;	E: 2433.36 kcal; B: 90.01 g; T: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 359.21 g; W tym cukry: 101.38 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 7.49 g;	E: 1654.49 kcal; B: 81.54 g; T: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 213.64 g; W tym cukry: 30.82 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.44 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-23 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 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% 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 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.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 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% 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 180 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 180 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 180 g (GLU, PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa 180 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 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 z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 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.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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 z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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.) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2246.18 kcal; B: 82.56 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 8.82 g;	E: 2220.83 kcal; B: 82.84 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 368.30 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 5.61 g;	E: 2190.24 kcal; B: 89.74 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 332.70 g; W tym cukry: 44.07 g; Bł.: 48.12 g; Sól: 8.13 g;	E: 2190.86 kcal; B: 82.28 g; T: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 75.84 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.29 g;	E: 2246.18 kcal; B: 82.56 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 8.82 g;	E: 1830.12 kcal; B: 77.72 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 266.61 g; W tym cukry: 21.40 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 6.99 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-24 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 .) Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .)	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 ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .)	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 ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) 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 ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .)	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 ziarnisty naturalny 150 g (MLE .) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 2 szt Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE .)	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02 .)	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02 .)	Krem z dyni* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pieczywem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron pełnoziarnisty z serem 250 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 250 g (GLU PSZ, MLE .) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 150 g			
	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 .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL .) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (GLU PSZ .) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu 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 .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL .) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL .) Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL .) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu 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 .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL .) Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g (GLU PSZ .) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB .) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL .) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL .) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		E: 2764.04 kcal; B: 119.33 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 430.69 g; W tym cukry: 100.91 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 8.21 g;	E: 2566.08 kcal; B: 114.80 g; T: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 399.63 g; W tym cukry: 89.61 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 7.09 g;	E: 2316.19 kcal; B: 116.57 g; T: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 327.77 g; W tym cukry: 54.98 g; Bł.: 50.28 g; Sól: 7.09 g;	E: 2424.58 kcal; B: 108.35 g; T: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 393.30 g; W tym cukry: 112.65 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 5.82 g;	E: 2522.33 kcal; B: 113.08 g; T: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 393.40 g; W tym cukry: 100.12 g; Bł.: 39.90 g; Sól: 7.65 g;	E: 1713.46 kcal; B: 91.92 g; T: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 243.92 g; W tym cukry: 23.68 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 5.64 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,