

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny dieta* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z pomarańczami, rodzynekami i z olejem () 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka. 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
		E: 2531.05 kcal; B: 98.95 g; T: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; W: 385.79 g; W tym cukry: 86.00 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.00 g;	E: 2599.18 kcal; B: 105.37 g; T: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 415.76 g; W tym cukry: 116.15 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 6.28 g;	E: 2068.82 kcal; B: 86.62 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 50.62 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.00 g;	E: 2553.50 kcal; B: 91.95 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 420.46 g; W tym cukry: 119.46 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 7.04 g;	E: 2531.05 kcal; B: 98.95 g; T: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; W: 385.79 g; W tym cukry: 86.00 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.00 g;	E: 1824.71 kcal; B: 75.53 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 269.59 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 40.18 g; Sól: 6.49 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowe 80 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Salata 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 graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos cebulowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos cebulowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g 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 ( <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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g). 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g). 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		E: 2412.12 kcal; B: 111.50 g; T: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 332.73 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 6.96 g;	E: 2441.99 kcal; B: 110.66 g; T: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 353.11 g; W tym cukry: 73.10 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 6.24 g;	E: 2287.07 kcal; B: 111.52 g; T: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 317.71 g; W tym cukry: 45.21 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 6.06 g;	E: 2557.23 kcal; B: 112.74 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 373.86 g; W tym cukry: 93.63 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 6.06 g;	E: 2412.12 kcal; B: 111.50 g; T: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 332.73 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 6.96 g;	E: 1905.96 kcal; B: 97.19 g; T: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 249.38 g; W tym cukry: 20.14 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 5.28 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-13 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 żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jaglane 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki jaglane 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym 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> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</u> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2143.77 kcal; B: 95.38 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 335.58 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 8.27 g;	E: 2072.25 kcal; B: 97.20 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 347.07 g; W tym cukry: 90.56 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 6.34 g;	E: 2186.82 kcal; B: 106.22 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 317.16 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 9.77 g;	E: 2050.43 kcal; B: 96.79 g; T: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; W: 335.66 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 5.62 g;	E: 2143.77 kcal; B: 95.38 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 335.58 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 8.27 g;	E: 1702.96 kcal; B: 87.18 g; T: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 238.45 g; W tym cukry: 23.07 g; Bł.: 35.51 g; Sól: 8.91 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl wieloowocowy* 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
	E: 2445.50 kcal; B: 101.15 g; T: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 346.04 g; W tym cukry: 95.49 g; Bł.: 36.26 g; Sól: 7.82 g;	E: 2360.29 kcal; B: 102.03 g; T: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 94.04 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 8.16 g;	E: 2180.90 kcal; B: 104.51 g; T: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 279.43 g; W tym cukry: 39.58 g; Bł.: 39.31 g; Sól: 7.55 g;	E: 2311.09 kcal; B: 91.46 g; T: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 390.33 g; W tym cukry: 97.84 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 7.36 g;	E: 2445.50 kcal; B: 101.15 g; T: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 346.04 g; W tym cukry: 95.49 g; Bł.: 36.26 g; Sól: 7.82 g;	E: 1832.64 kcal; B: 85.32 g; T: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 233.71 g; W tym cukry: 21.38 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 6.88 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-15 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,_) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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,_) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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,_) Ser ricotta z cynamonem b/cukru 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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,_) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) 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,_) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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,_) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 2 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,_)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
	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,_) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g 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 Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 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 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 pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Cukinia pieczona z olejem* 100 g 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 Łosoś pieczony 100 g (RYB,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) 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,_) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) 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			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,_)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,_) 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,_) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,_) Pomidorki koktajlowe 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 z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,_) 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,_) 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 100 g (JAJ, GOR,_) 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,_) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,_) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GOR,_)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_)
		E: 2415.50 kcal; B: 107.04 g; T: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 316.08 g; W tym cukry: 89.98 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.08 g;	E: 2214.10 kcal; B: 97.72 g; T: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 326.29 g; W tym cukry: 91.06 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 6.15 g;	E: 2288.09 kcal; B: 109.84 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; W: 288.54 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 37.17 g; Sól: 9.31 g;	E: 2198.50 kcal; B: 101.51 g; T: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 314.55 g; W tym cukry: 81.40 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 5.62 g;	E: 2415.50 kcal; B: 107.04 g; T: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 316.08 g; W tym cukry: 89.98 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.08 g;	E: 1725.64 kcal; B: 81.26 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 227.83 g; W tym cukry: 19.72 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.12 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy, 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> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 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: 2547.26 kcal; B: 114.01 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 333.46 g; W tym cukry: 81.08 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 9.61 g;	E: 2106.42 kcal; B: 99.69 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 320.57 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 7.80 g;	E: 2457.36 kcal; B: 121.20 g; T: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 336.88 g; W tym cukry: 38.02 g; Bł.: 43.28 g; Sól: 11.11 g;	E: 2285.15 kcal; B: 103.30 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 356.50 g; W tym cukry: 114.90 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.31 g;	E: 2547.26 kcal; B: 114.01 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 333.46 g; W tym cukry: 81.08 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 9.61 g;	E: 1877.84 kcal; B: 97.51 g; T: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 246.60 g; W tym cukry: 38.04 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 8.21 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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 ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Winogrona 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Winogrona 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Winogrona 100 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchewka mini 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )		
		E: 2551.88 kcal; B: 142.52 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; W: 320.20 g; W tym cukry: 90.71 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 8.58 g;	E: 2789.86 kcal; B: 152.59 g; T: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 368.59 g; W tym cukry: 88.24 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 8.98 g;	E: 2480.30 kcal; B: 157.68 g; T: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 276.43 g; W tym cukry: 46.34 g; Bł.: 36.78 g; Sól: 9.69 g;	E: 2568.98 kcal; B: 144.27 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 342.36 g; W tym cukry: 69.82 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 8.77 g;	E: 2551.88 kcal; B: 142.52 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; W: 320.20 g; W tym cukry: 90.71 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 8.58 g;	E: 1812.23 kcal; B: 105.59 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 219.01 g; W tym cukry: 22.32 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 8.02 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,