

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pieczywem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 250 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos tatarski 20 ml (JAJ, GOR, S02.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos tatarski 20 ml (JAJ, GOR, S02.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.)	

2024-01-22 poniedziałek

BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
E: 2431.94 kcal; B: 108.23 g; T: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 376.54 g; W tym cukry: 74.77 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 6.34 g;	E: 2351.99 kcal; B: 105.99 g; T: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 364.18 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 6.23 g;	E: 2534.37 kcal; B: 107.36 g; T: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 360.99 g; W tym cukry: 45.81 g; Bł.: 46.71 g; Sól: 8.64 g;	E: 2047.89 kcal; B: 89.67 g; T: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 319.05 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 6.12 g;	E: 2685.89 kcal; B: 122.18 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 404.15 g; W tym cukry: 75.34 g; Bł.: 46.29 g; Sól: 7.49 g;	E: 1906.89 kcal; B: 82.77 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 269.56 g; W tym cukry: 29.12 g; Bł.: 36.91 g; Sól: 6.99 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melón 150 g	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Łopatka wieprzowa gotowana mielona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 150 g Łopatka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2333.78 kcal; B: 101.67 g; T: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 301.12 g; W tym cukry: 62.79 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 8.63 g;	E: 2073.21 kcal; B: 98.77 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 300.33 g; W tym cukry: 60.94 g; Bł.: 26.00 g; Sól: 7.55 g;	E: 2089.61 kcal; B: 114.10 g; T: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 287.79 g; W tym cukry: 47.02 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 6.73 g;	E: 2209.26 kcal; B: 99.23 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 329.61 g; W tym cukry: 89.35 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 7.59 g;	E: 2528.93 kcal; B: 116.82 g; T: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; W: 323.16 g; W tym cukry: 72.35 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 8.70 g;	E: 1704.85 kcal; B: 93.16 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 227.53 g; W tym cukry: 26.70 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 6.23 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN	150 g (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)		
2024-01-24 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
2024-01-24 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb graham 40g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2228.90 kcal; B: 93.36 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 333.02 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.13 g;	E: 2263.73 kcal; B: 95.04 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.28 g;	E: 2066.79 kcal; B: 92.53 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 296.15 g; W tym cukry: 34.76 g; Bł.: 40.21 g; Sól: 7.28 g;	E: 2171.22 kcal; B: 83.81 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 345.22 g; W tym cukry: 72.55 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 5.95 g;	E: 2288.30 kcal; B: 96.00 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 38.16 g; Sól: 8.13 g;	E: 1802.42 kcal; B: 79.95 g; T: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 252.77 g; W tym cukry: 26.30 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 6.95 g;	

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo owocowy 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.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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* 50 g (SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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* 50 g (SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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* 50 g (SEL.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
	E: 2512.24 kcal; B: 95.78 g; T: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 376.54 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 11.79 g;	E: 2393.89 kcal; B: 105.46 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 376.21 g; W tym cukry: 101.77 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 8.03 g;	E: 2384.46 kcal; B: 121.25 g; T: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 352.30 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 43.26 g; Sól: 10.56 g;	E: 2328.38 kcal; B: 106.64 g; T: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 356.22 g; W tym cukry: 101.89 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 5.84 g;	E: 2813.98 kcal; B: 117.56 g; T: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 408.70 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 12.26 g;	E: 1908.14 kcal; B: 93.53 g; T: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 272.69 g; W tym cukry: 50.52 g; Bł.: 38.44 g; Sól: 7.17 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE,) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Łosoś pieczony 80 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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,) Pomidoroki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	E: 2423.06 kcal; B: 100.74 g; T: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 338.72 g; W tym cukry: 90.99 g; Bł.: 38.57 g; Sól: 6.67 g;	E: 2349.75 kcal; B: 102.33 g; T: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 335.69 g; W tym cukry: 87.18 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 5.97 g;	E: 2320.07 kcal; B: 109.25 g; T: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 312.63 g; W tym cukry: 60.73 g; Bł.: 41.54 g; Sól: 6.94 g;	E: 2337.85 kcal; B: 108.07 g; T: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 322.15 g; W tym cukry: 78.16 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.24 g;	E: 2665.63 kcal; B: 109.61 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 375.08 g; W tym cukry: 110.28 g; Bł.: 39.24 g; Sól: 7.02 g;	E: 1820.80 kcal; B: 88.41 g; T: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 228.82 g; W tym cukry: 32.96 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 5.85 g;	

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 250 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z ciepleciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z ciepleciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)
		E: 2449.65 kcal; B: 105.98 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 340.96 g; W tym cukry: 89.50 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 9.97 g;	E: 2237.85 kcal; B: 94.64 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 336.16 g; W tym cukry: 87.84 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 6.59 g;	E: 2137.97 kcal; B: 99.55 g; T: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 290.19 g; W tym cukry: 39.65 g; Bł.: 43.59 g; Sól: 8.16 g;	E: 2256.25 kcal; B: 96.49 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 337.79 g; W tym cukry: 89.86 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 6.19 g;	E: 2776.42 kcal; B: 136.86 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 364.36 g; W tym cukry: 91.91 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 10.43 g;	E: 1834.16 kcal; B: 88.99 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 233.28 g; W tym cukry: 24.30 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 7.66 g;

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt		Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2685.43 kcal; B: 119.89 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 370.49 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 8.60 g;	E: 2678.47 kcal; B: 120.35 g; T: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 373.81 g; W tym cukry: 88.39 g; Bł.: 30.40 g; Sól: 8.47 g;	E: 2796.91 kcal; B: 143.26 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 360.60 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 45.20 g; Sól: 9.09 g;	E: 2386.43 kcal; B: 117.42 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; W: 316.00 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 7.72 g;	E: 2885.17 kcal; B: 140.17 g; T: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; W: 375.65 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 9.06 g;	E: 2055.77 kcal; B: 98.05 g; T: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 269.48 g; W tym cukry: 33.44 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 7.88 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna		
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Kolacja	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 150 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
			E: 2769.71 kcal; B: 85.19 g; T: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 453.96 g; W tym cukry: 123.26 g; Bł.: 40.24 g; Sól: 5.97 g;	E: 2603.52 kcal; B: 79.02 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 469.22 g; W tym cukry: 146.80 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 6.49 g;	E: 2612.17 kcal; B: 85.32 g; T: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 411.43 g; W tym cukry: 70.16 g; Bł.: 48.09 g; Sól: 6.35 g;	E: 2288.82 kcal; B: 79.10 g; T: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 396.60 g; W tym cukry: 133.09 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 5.94 g;	E: 2877.71 kcal; B: 91.99 g; T: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 464.61 g; W tym cukry: 123.26 g; Bł.: 40.24 g; Sól: 6.84 g;	E: 1853.60 kcal; B: 60.32 g; T: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 279.40 g; W tym cukry: 40.80 g; Bł.: 34.84 g; Sól: 4.92 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Winogrona 150 g		Winogrona 150 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Winogrona 150 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02.) Rukola 10 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 Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	

2024-01-30 wtorek

BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
E: 2225.97 kcal; B: 98.43 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 89.29 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 9.04 g;	E: 2208.82 kcal; B: 97.12 g; T: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; W: 352.90 g; W tym cukry: 88.12 g; Bł.: 33.87 g; Sól: 8.24 g;	E: 2560.62 kcal; B: 118.32 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 372.37 g; W tym cukry: 54.89 g; Bł.: 55.50 g; Sól: 11.17 g;	E: 2180.48 kcal; B: 99.15 g; T: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 79.40 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 7.90 g;	E: 2653.31 kcal; B: 116.96 g; T: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 396.28 g; W tym cukry: 92.85 g; Bł.: 48.13 g; Sól: 11.18 g;	E: 1844.84 kcal; B: 90.85 g; T: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 263.49 g; W tym cukry: 26.28 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 8.59 g;

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku z musem truskawkowym 200 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. b/skórki 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2469.05 kcal; B: 96.20 g; T: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 331.52 g; W tym cukry: 89.27 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 7.63 g;	E: 2493.93 kcal; B: 106.68 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 364.58 g; W tym cukry: 90.32 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 8.68 g;	E: 2251.29 kcal; B: 122.04 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 276.46 g; W tym cukry: 49.65 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 7.13 g;	E: 2260.28 kcal; B: 102.01 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 317.92 g; W tym cukry: 76.01 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 6.75 g;	E: 3000.46 kcal; B: 127.43 g; T: 131.55 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; W: 343.52 g; W tym cukry: 92.03 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 8.77 g;	E: 1671.17 kcal; B: 88.82 g; T: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 218.44 g; W tym cukry: 26.58 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 6.65 g;	

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (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.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (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.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		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.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	E: 2586.44 kcal; B: 108.96 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 402.65 g; W tym cukry: 91.51 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.68 g;	E: 2411.29 kcal; B: 107.56 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 361.59 g; W tym cukry: 91.51 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 6.46 g;	E: 2258.05 kcal; B: 109.07 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 314.05 g; W tym cukry: 33.09 g; Bł.: 41.61 g; Sól: 8.75 g;	E: 2410.63 kcal; B: 108.91 g; T: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 358.73 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 5.99 g;	E: 2587.34 kcal; B: 120.12 g; T: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 374.32 g; W tym cukry: 60.04 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 10.01 g;	E: 1875.68 kcal; B: 85.76 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 255.81 g; W tym cukry: 25.23 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 7.16 g;	

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna		
2024-02-02, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.)	
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
		Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)
	E: 2482.97 kcal; B: 98.42 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 332.81 g; W tym cukry: 80.86 g; Bł.: 46.78 g; Sól: 6.77 g;	E: 2277.25 kcal; B: 101.72 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; W: 319.68 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 37.14 g; Sól: 6.02 g;	E: 2359.66 kcal; B: 112.37 g; T: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 306.98 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 43.71 g; Sól: 8.75 g;	E: 2295.14 kcal; B: 110.58 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 323.38 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 6.18 g;	E: 2844.71 kcal; B: 118.28 g; T: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 362.18 g; W tym cukry: 83.85 g; Bł.: 54.22 g; Sól: 8.47 g;	E: 1859.58 kcal; B: 90.77 g; T: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 237.42 g; W tym cukry: 27.00 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 6.71 g;		

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (GOR.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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% 15 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 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.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (GOR.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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% 15 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 2 szt		Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt	
2024-02-03 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 250 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
2024-02-03 sobota	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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2470.57 kcal; B: 88.47 g; T: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 369.65 g; W tym cukry: 78.90 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 9.93 g;	E: 2157.89 kcal; B: 80.74 g; T: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 350.45 g; W tym cukry: 75.27 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 7.50 g;	E: 2351.40 kcal; B: 87.07 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 57.86 g; Sól: 8.38 g;	E: 2271.46 kcal; B: 82.44 g; T: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 372.35 g; W tym cukry: 93.84 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 7.09 g;	E: 2760.10 kcal; B: 106.97 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 395.52 g; W tym cukry: 93.78 g; Bł.: 53.29 g; Sól: 10.79 g;	E: 1827.92 kcal; B: 69.45 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 253.46 g; W tym cukry: 29.81 g; Bł.: 46.44 g; Sól: 6.92 g;	

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sai ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 50 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sai ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śledź z cebulką w oleju 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g,margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	E: 2487.39 kcal; B: 102.62 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 353.13 g; W tym cukry: 68.62 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 9.40 g;	E: 2400.88 kcal; B: 114.99 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 349.95 g; W tym cukry: 71.95 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 7.67 g;	E: 2181.10 kcal; B: 110.29 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 287.75 g; W tym cukry: 50.79 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 11.27 g;	E: 2264.69 kcal; B: 108.24 g; T: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 330.07 g; W tym cukry: 62.97 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.61 g;	E: 2865.11 kcal; B: 114.31 g; T: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 375.09 g; W tym cukry: 71.86 g; Bł.: 35.78 g; Sól: 10.67 g;	E: 1778.72 kcal; B: 89.91 g; T: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 229.58 g; W tym cukry: 33.54 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 10.27 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,