

	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	
2024-01-08 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	Sok warzywno-owocowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny z ciecierzą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny dieta* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz warzywny z ciecierzą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka. 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
		E: 2531.05 kcal; B: 98.95 g; T: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; W: 385.79 g; W tym cukry: 86.00 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.00 g;	E: 2599.18 kcal; B: 105.37 g; T: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 415.76 g; W tym cukry: 116.15 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 6.28 g;	E: 2068.82 kcal; B: 86.62 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 50.62 g; Bł.: 44.93 g; Sól: 7.00 g;	E: 2553.50 kcal; B: 91.95 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 420.46 g; W tym cukry: 119.46 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 7.04 g;	E: 2621.05 kcal; B: 104.95 g; T: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; W: 393.74 g; W tym cukry: 86.00 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.17 g;	E: 1824.71 kcal; B: 75.53 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 269.59 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 40.18 g; Sól: 6.49 g;

	BIS- 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		
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN	Mandarynka 2 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos cebulowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos cebulowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			PN	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )
	E: 2412.12 kcal; B: 111.50 g; T: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 332.73 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 6.96 g;	E: 2412.99 kcal; B: 110.66 g; T: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 353.11 g; W tym cukry: 73.10 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 6.24 g;	E: 2332.07 kcal; B: 112.12 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 328.91 g; W tym cukry: 54.41 g; Bł.: 40.46 g; Sól: 6.06 g;	E: 2557.32 kcal; B: 112.74 g; T: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 373.86 g; W tym cukry: 93.63 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 6.06 g;	E: 2456.32 kcal; B: 111.54 g; T: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 351.27 g; W tym cukry: 85.24 g; Bł.: 35.71 g; Sól: 7.00 g;	E: 1905.96 kcal; B: 97.19 g; T: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 249.38 g; W tym cukry: 20.14 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 5.28 g;		

	BIS- 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	
2024-01-10 środa	<b>Śniadanie</b>	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte. b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</b> )

		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
24-01-10 środa		E: 2143.77 kcal; B: 95.38 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 335.58 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 6.34 g;	E: 2072.25 kcal; B: 97.20 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 347.07 g; W tym cukry: 90.56 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 6.34 g;	E: 2186.82 kcal; B: 106.22 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 317.16 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 9.77 g;	E: 2050.43 kcal; B: 96.79 g; T: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; W: 335.66 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 5.62 g;	E: 2274.87 kcal; B: 100.38 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 356.51 g; W tym cukry: 103.28 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 8.44 g;	E: 1702.96 kcal; B: 87.18 g; T: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 238.45 g; W tym cukry: 23.07 g; Bł.: 35.51 g; Sól: 8.91 g;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2024-01-11 czwartek	II ŚN	Winogrona 100 g		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Winogrona 100 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryz na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )
		E: 2424.09 kcal; B: 101.83 g; T: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 340.62 g; W tym cukry: 73.39 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 8.08 g;	E: 2338.88 kcal; B: 102.71 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 347.75 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 8.42 g;	E: 2278.94 kcal; B: 106.66 g; T: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 302.53 g; W tym cukry: 39.92 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 7.81 g;	E: 2311.09 kcal; B: 91.46 g; T: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 390.33 g; W tym cukry: 97.84 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 7.36 g;	E: 2506.71 kcal; B: 106.42 g; T: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 81.31 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 8.23 g;	E: 1862.28 kcal; B: 84.83 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 242.55 g; W tym cukry: 21.64 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 6.78 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	
2024-01-12, piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem b/cukru 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II SN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 2 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Łosoś pieczony 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
	E: 2374.00 kcal; B: 106.91 g; T: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 305.58 g; W tym cukry: 80.48 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.08 g;	E: 2172.60 kcal; B: 97.59 g; T: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 315.79 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 6.15 g;	E: 2288.09 kcal; B: 109.84 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; W: 288.54 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 37.17 g; Sól: 9.31 g;	E: 2157.00 kcal; B: 101.38 g; T: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 304.05 g; W tym cukry: 71.90 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 5.62 g;	E: 2509.84 kcal; B: 115.48 g; T: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 316.29 g; W tym cukry: 82.46 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 8.30 g;	E: 1725.64 kcal; B: 81.26 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 227.83 g; W tym cukry: 19.72 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.12 g;	

		BIS- 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
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> )		
	E: 2547.26 kcal; B: 114.01 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 333.46 g; W tym cukry: 81.08 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 9.61 g;	E: 2106.42 kcal; B: 99.69 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 320.57 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 7.80 g;	E: 2480.61 kcal; B: 121.20 g; T: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 335.88 g; W tym cukry: 38.02 g; Bł.: 43.28 g; Sól: 11.14 g;	E: 2285.15 kcal; B: 103.30 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 356.50 g; W tym cukry: 114.90 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.31 g;	E: 2622.26 kcal; B: 118.96 g; T: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 340.51 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 9.75 g;	E: 1877.84 kcal; B: 97.51 g; T: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 246.60 g; W tym cukry: 38.04 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 8.21 g;	

	BIS- 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	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchewka mini z sezamem. 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchewka mini 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto z owocami 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
	E: 2552.33 kcal; B: 142.59 g; T: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; W: 319.87 g; W tym cukry: 89.30 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 8.59 g;	E: 2790.31 kcal; B: 152.67 g; T: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; W: 368.26 g; W tym cukry: 86.83 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 8.98 g;	E: 2480.75 kcal; B: 157.75 g; T: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 276.10 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 9.70 g;	E: 2568.98 kcal; B: 144.27 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 342.36 g; W tym cukry: 69.82 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 8.77 g;	E: 2570.33 kcal; B: 143.39 g; T: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 322.57 g; W tym cukry: 89.30 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 9.29 g;	E: 1812.23 kcal; B: 105.59 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 219.01 g; W tym cukry: 22.32 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 8.02 g;

	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	
2024-01-15 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>	Śliwka szt 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR</b> )	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
	<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* b/c 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	E: 2582.87 kcal; B: 79.67 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 8.79 g;	E: 2499.97 kcal; B: 88.23 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 377.27 g; W tym cukry: 112.87 g; Bł.: 41.99 g; Sól: 5.98 g;	E: 2289.93 kcal; B: 90.53 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 350.89 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 43.10 g; Sól: 7.25 g;	E: 2390.73 kcal; B: 89.96 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 383.31 g; W tym cukry: 102.98 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 5.79 g;	E: 2657.07 kcal; B: 79.71 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; W: 351.79 g; W tym cukry: 90.80 g; Bł.: 45.87 g; Sól: 8.83 g;	E: 1732.28 kcal; B: 69.88 g; T: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 254.60 g; W tym cukry: 21.62 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 5.47 g;	



	BIS- 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				
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
		Obiad	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			
			Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
			PD		Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		Kasza manna z musem truskawkowym b/c 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Salatka caprese. b/skórki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
				PN	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
E: 2326.62 kcal; B: 96.45 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 322.29 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 7.32 g;	E: 2089.95 kcal; B: 99.11 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 312.93 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 7.49 g;				E: 2154.63 kcal; B: 102.32 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 309.96 g; W tym cukry: 44.95 g; Bł.: 48.14 g; Sól: 8.43 g;	E: 2105.62 kcal; B: 104.86 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 312.34 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 8.34 g;	E: 2459.59 kcal; B: 102.54 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 343.12 g; W tym cukry: 80.10 g; Bł.: 36.37 g; Sól: 7.47 g;	E: 1735.16 kcal; B: 92.43 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 234.50 g; W tym cukry: 20.94 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 5.97 g;		

	BIS- 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		
2024-01-17 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		Mandarynka 2 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Suruczki gotowane 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> )		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )		Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )		
	E: 2357.70 kcal; B: 95.32 g; T: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 96.79 g; Bł.: 40.00 g; Sól: 7.92 g;	E: 2307.83 kcal; B: 101.64 g; T: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 356.48 g; W tym cukry: 92.77 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 7.01 g;	E: 2315.17 kcal; B: 108.22 g; T: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 329.16 g; W tym cukry: 51.11 g; Bł.: 44.06 g; Sól: 7.96 g;	E: 2426.21 kcal; B: 107.52 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 378.35 g; W tym cukry: 121.56 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 5.77 g;	E: 2525.72 kcal; B: 101.14 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 101.93 g; Bł.: 43.79 g; Sól: 8.69 g;	E: 1807.48 kcal; B: 91.71 g; T: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 246.82 g; W tym cukry: 42.89 g; Bł.: 32.62 g; Sól: 6.43 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		
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		PN	E: 2183.11 kcal; B: 89.91 g; T: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 326.12 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.10 g;	E: 2093.55 kcal; B: 84.25 g; T: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 329.42 g; W tym cukry: 79.41 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 5.25 g;	E: 2273.38 kcal; B: 102.86 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 321.69 g; W tym cukry: 45.84 g; Bł.: 46.44 g; Sól: 7.37 g;	E: 2102.82 kcal; B: 85.63 g; T: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 329.95 g; W tym cukry: 79.89 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 4.91 g;	E: 2259.43 kcal; B: 94.41 g; T: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 335.72 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 7.25 g;	E: 1726.86 kcal; B: 82.11 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 239.04 g; W tym cukry: 21.80 g; Bł.: 36.32 g; Sól: 5.73 g;

	BIS- 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	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <b>MLE, ORZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	E: 2433.36 kcal; B: 90.01 g; T: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 359.21 g; W tym cukry: 101.38 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 7.49 g;	E: 2252.66 kcal; B: 96.73 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 354.84 g; W tym cukry: 101.53 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 6.77 g;	E: 2040.71 kcal; B: 94.87 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 282.14 g; W tym cukry: 62.72 g; Bł.: 39.61 g; Sól: 7.13 g;	E: 2293.39 kcal; B: 103.61 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 350.36 g; W tym cukry: 97.69 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 6.21 g;	E: 2504.01 kcal; B: 90.16 g; T: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; W: 376.75 g; W tym cukry: 110.94 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 7.52 g;	E: 1654.49 kcal; B: 81.54 g; T: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 213.64 g; W tym cukry: 30.82 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.44 g;

		BIS- 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
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 90 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 90 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	E: 2246.18 kcal; B: 82.56 g; T: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 8.82 g;	E: 2220.83 kcal; B: 82.84 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; W: 368.30 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 5.61 g;	E: 2190.24 kcal; B: 89.74 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 332.70 g; W tym cukry: 44.07 g; Bł.: 48.12 g; Sól: 8.13 g;	E: 2190.86 kcal; B: 82.28 g; T: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 75.84 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.29 g;	E: 2264.18 kcal; B: 83.36 g; T: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 343.93 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 9.52 g;	E: 1830.12 kcal; B: 77.72 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 266.61 g; W tym cukry: 21.40 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 6.99 g;	

	BIS- 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	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pomidorowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pomidorowa z makaronem* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g		Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2437.47 kcal; B: 97.79 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 351.48 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 7.66 g;	E: 2335.05 kcal; B: 109.05 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 344.06 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 7.24 g;	E: 2092.24 kcal; B: 110.09 g; T: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 289.49 g; W tym cukry: 39.38 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 8.14 g;	E: 2334.10 kcal; B: 95.79 g; T: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 71.92 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 7.27 g;	E: 2511.22 kcal; B: 100.45 g; T: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 356.48 g; W tym cukry: 78.80 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 7.80 g;	E: 1679.69 kcal; B: 95.66 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; W: 223.25 g; W tym cukry: 29.50 g; Bł.: 32.49 g; Sól: 6.38 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,