

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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 30 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 1 szt 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 ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz warzywny dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z pomarańczami, rodzynekami i z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem pełnoziarnym* 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c () 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> )	
	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 twarogu i tuńczyka 100 g ( <b>RYB, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 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> ) 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	
	PN	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: 2463.11 kcal; B: 103.96 g; T: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 383.40 g; W tym cukry: 88.22 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 6.32 g;	E: 2476.77 kcal; B: 103.94 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 386.02 g; W tym cukry: 91.67 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 6.26 g;	E: 2054.90 kcal; B: 86.24 g; T: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 304.52 g; W tym cukry: 50.11 g; Bł.: 44.60 g; Sól: 7.00 g;	E: 2227.41 kcal; B: 79.57 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 358.17 g; W tym cukry: 86.67 g; Bł.: 31.78 g; Sól: 7.20 g;	E: 2653.93 kcal; B: 113.03 g; T: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 414.89 g; W tym cukry: 85.14 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 6.32 g;	E: 1959.09 kcal; B: 83.84 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; W: 284.36 g; W tym cukry: 49.05 g; Bł.: 43.51 g; Sól: 6.66 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowe 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynki 2 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynki 2 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos cebulowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos cebulowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Kielki brokuła 5 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Kielki brokuła 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* - dieta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 20 g Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		E: 2407.80 kcal; B: 111.12 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 331.95 g; W tym cukry: 72.22 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 6.96 g;	E: 2443.64 kcal; B: 110.71 g; T: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 353.55 g; W tym cukry: 73.35 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 6.25 g;	E: 2287.07 kcal; B: 111.52 g; T: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 317.71 g; W tym cukry: 45.21 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 6.06 g;	E: 2547.23 kcal; B: 111.34 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 373.16 g; W tym cukry: 93.03 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 6.38 g;	E: 2407.80 kcal; B: 111.12 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 331.95 g; W tym cukry: 72.22 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 6.96 g;	E: 2129.63 kcal; B: 106.67 g; T: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 42.62 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 5.78 g;

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 z/c 250 ml	Płatki jaglane błyskawiczne na mleku 250 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym. 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II śN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym *) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulaszowa z mięsem drobiowym-dieta*) b/cukru 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</u> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, ogórek konserwowy15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</u> )
	E: 2194.19 kcal; B: 97.77 g; T: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 337.20 g; W tym cukry: 93.94 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 8.40 g;	E: 2122.21 kcal; B: 99.64 g; T: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 348.28 g; W tym cukry: 96.43 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 6.55 g;	E: 2210.37 kcal; B: 106.87 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 323.65 g; W tym cukry: 61.62 g; Bł.: 41.93 g; Sól: 9.85 g;	E: 2030.43 kcal; B: 93.99 g; T: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 334.26 g; W tym cukry: 86.97 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.27 g;	E: 2194.19 kcal; B: 97.77 g; T: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 337.20 g; W tym cukry: 93.94 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 8.40 g;	E: 2113.51 kcal; B: 104.57 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 302.48 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 39.95 g; Sól: 9.51 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Puttyng z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		Puttyng z nasion chia z kiwi 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 200 g Selaz z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 250 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsem drobiowym pieczone 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kanapka z jajkiem i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z jajkiem i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT.</u> )		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )
	E: 2464.38 kcal; B: 99.68 g; T: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 353.62 g; W tym cukry: 97.36 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.03 g;	E: 2362.37 kcal; B: 102.18 g; T: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 355.48 g; W tym cukry: 96.09 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 8.13 g;	E: 2182.50 kcal; B: 104.65 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 279.72 g; W tym cukry: 39.68 g; Bł.: 39.45 g; Sól: 7.55 g;	E: 2741.75 kcal; B: 98.87 g; T: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 485.98 g; W tym cukry: 97.57 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 7.61 g;	E: 2464.38 kcal; B: 99.68 g; T: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 353.62 g; W tym cukry: 97.36 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 8.03 g;	E: 2034.46 kcal; B: 96.83 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 260.25 g; W tym cukry: 38.01 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 7.17 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-17 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> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Kakao z mlekiem b/c 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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt 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 Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Śliwka szt 2 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	Śliwka szt 2 szt Słupki z warzyw () 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	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> ) Sałatka z kapusty czerwonej 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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 cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kukinia 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> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 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 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka 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 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany 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 z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidoroki 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Rukola 20 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> ) 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> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Rukola 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 cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <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	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )
	E: 2430.24 kcal; B: 107.04 g; T: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 320.10 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 6.52 g;	E: 2216.48 kcal; B: 97.92 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 326.79 g; W tym cukry: 91.18 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 6.15 g;	E: 2296.92 kcal; B: 110.19 g; T: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; W: 292.42 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 37.80 g; Sól: 7.82 g;	E: 2200.07 kcal; B: 98.69 g; T: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 313.14 g; W tym cukry: 80.19 g; Bł.: 22.89 g; Sól: 6.27 g;	E: 2430.24 kcal; B: 107.04 g; T: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 320.10 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 6.52 g;	E: 2197.34 kcal; B: 107.43 g; T: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; W: 271.12 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 7.47 g;	

		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE_) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml (MLE_) Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 150 ml (MLE_) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Salatka szwedzka z olejem b/c () 100 g (GOR_) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml (MLE, SEL_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE_) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Salatka szwedzka z olejem b/c () 100 g (GOR_) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE_) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml (MLE, SEL_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL_) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Salatka szwedzka z olejem b/c () 100 g (GOR_) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE_) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL_) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ_) Gulasz wołowy 180 g (GLU PSZ_) Salatka szwedzka z olejem b/c () 100 g (GOR_) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE_) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g			Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Musztarda 20 g (GOR_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 90 g Musztarda 20 g (GOR_) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_) Masło extra 82% 10 g (MLE_) 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 (SOJ_)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE_)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ_)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE_)
		E: 2578.82 kcal; B: 111.16 g; T: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 335.26 g; W tym cukry: 82.47 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 9.94 g;	E: 2130.26 kcal; B: 100.74 g; T: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 336.23 g; W tym cukry: 88.06 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.89 g;	E: 2471.52 kcal; B: 122.06 g; T: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 336.96 g; W tym cukry: 39.04 g; Bł.: 44.01 g; Sól: 10.71 g;	E: 2147.68 kcal; B: 99.97 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 328.25 g; W tym cukry: 93.28 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 7.83 g;	E: 2578.82 kcal; B: 111.16 g; T: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 335.26 g; W tym cukry: 82.47 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 9.94 g;	E: 2282.46 kcal; B: 115.01 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 303.39 g; W tym cukry: 38.14 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 10.36 g;



		BIS- PŁ Podstawowa	BIS- PŁ Łatwo strawna	BIS- PŁ Cukrzycowa	BIS- PŁ Wrzodowa	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ Niskokaloryczna
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )
	II sN	Winogrona 100 g	Winogrona 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Winogrona 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Winogrona 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Winogrona 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto rolada z galaretką 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Marchewka mini z sezamem* 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto rolada z galaretką 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem 200 g Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 400 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Ciasto rolada z galaretką 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 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 ( <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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.</u> )
	E: 2647.12 kcal; B: 146.36 g; T: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.58 g;	E: 2772.97 kcal; B: 150.56 g; T: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 368.90 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 9.15 g;	E: 2463.92 kcal; B: 157.25 g; T: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 272.77 g; W tym cukry: 46.16 g; Bł.: 36.50 g; Sól: 9.60 g;	E: 2705.59 kcal; B: 143.89 g; T: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 371.59 g; W tym cukry: 93.45 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 9.59 g;	E: 2647.12 kcal; B: 146.36 g; T: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.58 g;	E: 2348.41 kcal; B: 152.47 g; T: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 251.54 g; W tym cukry: 45.45 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 9.24 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,