

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna		
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
			Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pieczywem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos tatarski 20 ml (JAJ, GOR, S02.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos tatarski 20 ml (JAJ, GOR, S02.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)

2024-02-19, poniedziałek

BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
E: 2439.94 kcal; B: 108.33 g; T: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 378.54 g; W tym cukry: 74.77 g; Bł.: 43.93 g; Sól: 6.34 g;	E: 2359.99 kcal; B: 106.09 g; T: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 366.18 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 6.23 g;	E: 2560.47 kcal; B: 108.62 g; T: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; W: 370.49 g; W tym cukry: 46.37 g; Bł.: 47.85 g; Sól: 7.88 g;	E: 2055.89 kcal; B: 89.77 g; T: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 321.05 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 6.12 g;	E: 2729.74 kcal; B: 123.79 g; T: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 415.65 g; W tym cukry: 75.65 g; Bł.: 47.53 g; Sól: 7.23 g;	E: 1897.14 kcal; B: 82.52 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 269.56 g; W tym cukry: 29.37 g; Bł.: 36.91 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
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melón 150 g	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Melón 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Łopatką wieprzowa gotowana mielona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 150 g Łopatką wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix салат 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.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała - tarta 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 2358.73 kcal; B: 102.99 g; T: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 305.47 g; W tym cukry: 64.18 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 8.72 g;	E: 2073.21 kcal; B: 98.77 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W: 300.33 g; W tym cukry: 60.94 g; Bł.: 26.00 g; Sól: 7.55 g;	E: 2089.61 kcal; B: 114.10 g; T: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 287.79 g; W tym cukry: 47.02 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 6.73 g;	E: 2090.12 kcal; B: 98.19 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 307.61 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 7.54 g;	E: 2553.88 kcal; B: 118.14 g; T: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; W: 327.51 g; W tym cukry: 73.74 g; Bł.: 34.80 g; Sól: 8.79 g;	E: 1704.85 kcal; B: 93.16 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 227.53 g; W tym cukry: 26.70 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 6.23 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Selcer z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb graham 40g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb graham 40g, masło 5g, serek naturalny 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2228.90 kcal; B: 93.36 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 333.02 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.13 g;	E: 2263.73 kcal; B: 95.04 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.28 g;	E: 2114.74 kcal; B: 93.14 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 300.46 g; W tym cukry: 37.20 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 6.99 g;	E: 2171.22 kcal; B: 83.81 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 345.22 g; W tym cukry: 72.55 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 5.95 g;	E: 2288.30 kcal; B: 96.00 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 38.16 g; Sól: 8.13 g;	E: 1850.37 kcal; B: 80.56 g; T: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 257.08 g; W tym cukry: 28.74 g; Bł.: 36.60 g; Sól: 6.66 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Owsianka z bananem, rodzynekami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z bananem, rodzynekami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Owsianka z bananem, rodzynekami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	
	E: 2541.61 kcal; B: 96.16 g; T: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 383.66 g; W tym cukry: 83.39 g; Bł.: 42.65 g; Sól: 11.79 g;	E: 2304.26 kcal; B: 104.43 g; T: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 354.49 g; W tym cukry: 89.92 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 8.03 g;	E: 2244.60 kcal; B: 116.00 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 329.06 g; W tym cukry: 37.49 g; Bł.: 41.33 g; Sól: 10.48 g;	E: 2209.38 kcal; B: 105.24 g; T: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 327.37 g; W tym cukry: 78.04 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 5.84 g;	E: 2843.35 kcal; B: 117.94 g; T: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; W: 415.82 g; W tym cukry: 83.39 g; Bł.: 42.65 g; Sól: 12.26 g;	E: 1768.29 kcal; B: 88.28 g; T: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; W: 249.46 g; W tym cukry: 46.74 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 7.09 g;

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 szt Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Łosoś pieczony 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	E: 2505.25 kcal; B: 101.95 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 363.94 g; W tym cukry: 114.52 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 6.67 g;	E: 2443.94 kcal; B: 103.84 g; T: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 364.35 g; W tym cukry: 111.00 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 5.98 g;	E: 2309.39 kcal; B: 108.05 g; T: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 315.09 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 43.00 g; Sól: 6.91 g;	E: 2432.05 kcal; B: 109.58 g; T: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 350.82 g; W tym cukry: 101.98 g; Bł.: 23.30 g; Sól: 5.25 g;	E: 2630.15 kcal; B: 108.52 g; T: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 377.35 g; W tym cukry: 121.32 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 6.99 g;	E: 1820.80 kcal; B: 88.41 g; T: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 228.82 g; W tym cukry: 32.96 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 5.85 g;		

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wołowy 250 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.)	
	E: 2306.30 kcal; B: 104.27 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 307.81 g; W tym cukry: 64.93 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 10.18 g;	E: 2050.85 kcal; B: 93.02 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 301.68 g; W tym cukry: 63.99 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 6.57 g;	E: 2131.97 kcal; B: 99.31 g; T: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 288.99 g; W tym cukry: 38.81 g; Bł.: 43.35 g; Sól: 6.09 g;	E: 2069.25 kcal; B: 94.87 g; T: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 303.31 g; W tym cukry: 66.01 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 6.17 g;	E: 2633.07 kcal; B: 135.15 g; T: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 331.21 g; W tym cukry: 67.34 g; Bł.: 38.32 g; Sól: 10.64 g;	E: 1828.16 kcal; B: 88.75 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 232.08 g; W tym cukry: 23.46 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 7.59 g;	

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 250 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami b/c 250 g 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 mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt		Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	E: 2712.93 kcal; B: 120.94 g; T: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 376.34 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 8.62 g;	E: 2705.97 kcal; B: 121.40 g; T: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 379.66 g; W tym cukry: 91.74 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 8.49 g;	E: 2831.01 kcal; B: 134.31 g; T: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 382.88 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 46.18 g; Sól: 9.24 g;	E: 2505.43 kcal; B: 118.82 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; W: 344.85 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 7.72 g;	E: 2919.27 kcal; B: 131.22 g; T: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; W: 397.93 g; W tym cukry: 105.24 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 9.21 g;	E: 2055.77 kcal; B: 98.05 g; T: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 269.48 g; W tym cukry: 33.44 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 7.88 g;

	BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna			
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
			Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () pieczone 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
			Kolejacja	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 300 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos waniliowy z/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem pieczonym i cynamonem b/c 150 g Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
				PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
				E: 2726.56 kcal; B: 85.08 g; T: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 454.41 g; W tym cukry: 123.51 g; Bł.: 40.34 g; Sól: 6.02 g;	E: 2603.52 kcal; B: 79.02 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 469.22 g; W tym cukry: 146.80 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 6.49 g;	E: 2569.02 kcal; B: 85.21 g; T: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 411.88 g; W tym cukry: 70.41 g; Bł.: 48.19 g; Sól: 6.40 g;	E: 2288.82 kcal; B: 79.10 g; T: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 396.60 g; W tym cukry: 133.09 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 5.94 g;	E: 2834.56 kcal; B: 91.88 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 465.06 g; W tym cukry: 123.51 g; Bł.: 40.34 g; Sól: 6.89 g;	E: 1810.45 kcal; B: 60.21 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 279.85 g; W tym cukry: 41.05 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 4.97 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
Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Winogrona 150 g		Winogrona 150 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Winogrona 150 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g (MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g (MLE, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Cwikła z chrzanem b/c () 90 g (MLE, S02) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	

2024-02-27 wtorek

BIS- PŁ 1 Podstawowa	BIS- PŁ 2 Łatwo strawna	BIS- PŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PŁ 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PŁ Wysokokaloryczna	BIS- PŁ 8 Ubogoenergetyczna
E: 2225.97 kcal; B: 98.43 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 89.29 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 9.04 g;	E: 2198.34 kcal; B: 97.44 g; T: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 86.74 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 8.30 g;	E: 2560.62 kcal; B: 118.32 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 372.37 g; W tym cukry: 54.89 g; Bł.: 55.50 g; Sól: 11.17 g;	E: 2180.48 kcal; B: 99.15 g; T: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 79.40 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 7.90 g;	E: 2653.31 kcal; B: 116.96 g; T: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 396.28 g; W tym cukry: 92.85 g; Bł.: 48.13 g; Sól: 11.18 g;	E: 1844.84 kcal; B: 90.85 g; T: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 263.49 g; W tym cukry: 26.28 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 8.59 g;

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 250 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. b/skórki 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka caprese. 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100%, 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100%, 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2545.55 kcal; B: 95.95 g; T: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 350.27 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 7.62 g;	E: 2562.43 kcal; B: 106.23 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 382.43 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 8.70 g;	E: 2208.79 kcal; B: 120.39 g; T: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 266.36 g; W tym cukry: 42.45 g; Bł.: 38.51 g; Sól: 7.12 g;	E: 2371.28 kcal; B: 103.21 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 345.87 g; W tym cukry: 99.86 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 6.78 g;	E: 3076.96 kcal; B: 127.18 g; T: 131.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; W: 362.27 g; W tym cukry: 108.68 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 8.76 g;	E: 1671.17 kcal; B: 88.82 g; T: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 218.44 g; W tym cukry: 26.58 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 6.65 g;	

		BIS- PL 1 Podstawowa	BIS- PL 2 Łatwo strawna	BIS- PL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIS- PL 4 Łatw.str.z ogr.sub.pob.wydz.soków żołądkowych	BIS- PL Wysokokaloryczna	BIS- PL 8 Ubogoenergetyczna
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * b/c 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2445.24 kcal; B: 107.75 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 367.88 g; W tym cukry: 61.12 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 8.68 g;	E: 2292.29 kcal; B: 106.16 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 332.74 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 6.46 g;	E: 2281.45 kcal; B: 109.50 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 35.82 g; Bł.: 42.50 g; Sól: 8.76 g;	E: 2291.63 kcal; B: 107.51 g; T: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 21.54 g; Sól: 5.99 g;	E: 2610.74 kcal; B: 120.55 g; T: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 379.53 g; W tym cukry: 62.77 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 10.02 g;	E: 1900.48 kcal; B: 88.66 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 265.45 g; W tym cukry: 25.19 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 7.39 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
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem brzoskwinowy 30 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kielki rzodkiewki 5 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Ciaścieczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciaścieczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)
		E: 2513.47 kcal; B: 99.77 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 339.46 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 48.38 g; Sól: 6.78 g;	E: 2296.95 kcal; B: 106.46 g; T: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 343.81 g; W tym cukry: 79.55 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 6.76 g;	E: 2390.16 kcal; B: 113.72 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 313.63 g; W tym cukry: 51.91 g; Bł.: 45.31 g; Sól: 8.76 g;	E: 2414.14 kcal; B: 111.98 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 352.23 g; W tym cukry: 89.47 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 6.18 g;	E: 2875.21 kcal; B: 119.63 g; T: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 368.83 g; W tym cukry: 90.75 g; Bł.: 55.82 g; Sól: 8.48 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	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (GOR.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Musztarda 20 g (GOR.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (.) 80 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-02 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (.) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 250 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (.) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c (.) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
2024-03-02 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, salata 5g, serek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, salata 5g, serek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
		E: 2448.13 kcal; B: 87.78 g; T: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 365.25 g; W tym cukry: 74.91 g; Bł.: 51.39 g; Sól: 9.94 g;	E: 2142.89 kcal; B: 80.14 g; T: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 346.20 g; W tym cukry: 71.42 g; Bł.: 34.96 g; Sól: 7.51 g;	E: 2350.44 kcal; B: 83.81 g; T: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 342.39 g; W tym cukry: 62.00 g; Bł.: 58.75 g; Sól: 8.44 g;	E: 2271.46 kcal; B: 82.44 g; T: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 372.35 g; W tym cukry: 93.84 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 7.09 g;	E: 2737.66 kcal; B: 106.27 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; W: 391.13 g; W tym cukry: 89.78 g; Bł.: 52.49 g; Sól: 10.80 g;	E: 1910.36 kcal; B: 69.43 g; T: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; W: 270.01 g; W tym cukry: 31.48 g; Bł.: 49.84 g; Sól: 7.33 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	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sai ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 50 g (SOJ.) Salatka z pomidora ,sai ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Tofu 30 g (SOJ.) Salatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2024-03-03 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2024-03-03 niedziela	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.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pszenno 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g,margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		E: 2617.62 kcal; B: 106.14 g; T: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 381.98 g; W tym cukry: 92.47 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 9.60 g;	E: 2531.11 kcal; B: 118.51 g; T: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 378.80 g; W tym cukry: 95.80 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 7.87 g;	E: 2090.32 kcal; B: 115.70 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 298.37 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 11.04 g;	E: 2394.92 kcal; B: 111.76 g; T: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; W: 358.92 g; W tym cukry: 86.82 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 6.81 g;	E: 2778.02 kcal; B: 116.34 g; T: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 400.02 g; W tym cukry: 92.47 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 9.79 g;	E: 1727.64 kcal; B: 97.14 g; T: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 236.74 g; W tym cukry: 31.65 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 10.47 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,