

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-01 piątek	BP- Podstawowa zest I	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 616,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 365,9 w tym cukry [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 8
	BP- Podstawowa zest II	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)		Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 362,3 w tym cukry [g] 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 8,1
	BP- Latwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 426,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 361,4 w tym cukry [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 6
	BP- Latwostrawna małego dziecka	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Salatka owocowa 200 g	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 w tym cukry [g] 128,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,6
	BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Salatka owocowa 200 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 663,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 408,1 w tym cukry [g] 141,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,2

BP- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 539,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,6 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 8,1
BP- Onkologiczna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka owocowa 200 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 041,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,7 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 458,5 w tym cukry [g] 164,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 6,5
BP- Dieta Mamy I Trymestr	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 581,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 368,5 w tym cukry [g] 118 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,9
BP- Dieta Mamy II Trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 700,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 377,8 w tym cukry [g] 118,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 8,1
BP- Dieta Mamy III Trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 792,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 392,4 w tym cukry [g] 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 8,4

2023-12-01 piątek	BP- Dieta Matki Okres Laktacji	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECH, _</u>) Salata zielona 5 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 949,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,4 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 412,3 w tym cukry [g] 124,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 8,6
2023-12-02 sobota	BP- Podstawowa zestaw I	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Mandarynka 1 szt Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 645,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 w tym cukry [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 12,5
	BP- Podstawowa zestaw II	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 326 w tym cukry [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 9,3

2023-12-02 sobota

BP- Łatwo strawna	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 804,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 285,3 w tym cukry [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,5
BP- Łatwostrawna małego dziecka	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 451,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,3 Tłuszcz [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 237,3 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 3,6
BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 021,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 323,7 w tym cukry [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,7
BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 8,7

2023-12-02 sobota

BP- Onkologiczna	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 519,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 392,2 w tym cukry [g] 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,5
BP- Dieta Mamy I Trymestr	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 6,7
BP- Dieta Mamy II Trymestr	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 w tym cukry [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,8
BP- Dieta Mamy III Trymestr	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6,9

2023-12-02 sobota	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Kefir 1,5% ti 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasztecik z soczewicy () 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 360,7 w tym cukry [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 7,1
2023-12-03 niedziela	BP- Podstawowa zest I	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 802,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 156,9 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 w tym cukry [g] 81,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 10,2	
	BP- Podstawowa zest II	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 797,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 153,7 Tłuszcz [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 318 w tym cukry [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 10,2	
	BP- Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 642,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 149,3 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 6,3	

2023-12-03 niedziela

BP- Latwostrawna małego dziecka	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 105 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 940,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 275,7 w tym cukry [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 3,7
BP- Latwostrawna dzieci 4-10 lat	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 867,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 153,6 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 383,5 w tym cukry [g] 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 6,4
BP- Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 705,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 163,1 Tłuszcz [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 w tym cukry [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 10,8
BP- Onkologiczna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 128,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 171 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 399,2 w tym cukry [g] 110,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 7,9

2023-12-03 niedziela

BP- Dieta Mamy I Trimestr	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 616,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 147,1 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 302,7 w tym cukry [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,8
BP- Dieta Mamy II Trimestr	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 765,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 150 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 w tym cukry [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 8
BP- Dieta Mamy III Trimestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 834,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 153,5 Tłuszcz [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 327 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 8,1
BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 939,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 156,6 Tłuszcz [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 346,7 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8,4

2023-12-04 poniedziałek	BP- Podstawowa zestaw I	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabiko 1 szt 1 szt		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 662,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 382,6 w tym cukry [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Sól [g] 10,3
	BP- Podstawowa zestaw II	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 554 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 367,4 w tym cukry [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 10,3
	BP- Łatwa strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabiko 1 szt 1 szt		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,9 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 380,7 w tym cukry [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 7,3
	BP- Łatwa strawna małego dziecka	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 181 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 313,6 w tym cukry [g] 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,5

2023-12-04, poniedziałek

BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 714,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,2 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 402,6 w tym cukry [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 8
BP- Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywno z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 607,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,6 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 w tym cukry [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 11,7
BP- Onkologiczna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 023,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 447 w tym cukry [g] 125,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 8,6
BP- Dieta Mamy i Trymestr	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OŻI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywno z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 681 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,3 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 370,1 w tym cukry [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Sól [g] 10,1

2023-12-04, poniedziałek	BP- Dieta Mamry II Trimestr	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 790,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,6 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 383,8 w tym cukry [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Sól [g] 10,2
	BP- Dieta Mamry III Trimestr	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 862 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 393,2 w tym cukry [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 10,3
	BP- Dieta Mamry Okres Laktacji	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 974,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,7 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 412,7 w tym cukry [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Sól [g] 10,5
	2023-12-05 wtorek	BP- Podstawowa zest I	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g

BP- Podstawowa zest II	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Gruszka 1 szt. 150 g		Kapuśniak z kapusty kiszanej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 573,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 w tym cukry [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 8,1
BP- Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 1 szt. 1 szt		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 522,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 398,2 w tym cukry [g] 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7
BP- Łatwostrawna małego dziecka	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 335,6 w tym cukry [g] 114,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,5
BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Banan 1 szt. 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 839 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 449,7 w tym cukry [g] 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,1

BP- Z ogólnoprzyswajalnych węglowodanów	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 7,4
BP- Onkologiczna	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/syпка 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 165,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 143,7 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 475,3 w tym cukry [g] 128,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 8,3
BP- Dieta Mamy I Trymestr	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 721,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,8 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 384,8 w tym cukry [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 8,1
BP- Dieta Mamy II Trymestr	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 850,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,7 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 395,7 w tym cukry [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 8,2

2023-12-05 wtorek	BP- Dieta Mamy III Trimestr	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, .</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL, .</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, .</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 946,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 411 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 8,4
	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE, .</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, .</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, .</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, .</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL, .</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, .</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 142,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,6 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 436,3 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 8,7
2023-12-06 środa	BP- Podstawowa zestaw I	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, .</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ, .</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ, .</u>) Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, .</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopska z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, .</u>) Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL, .</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, .</u>) Pasta z brokuła * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 351,9 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 9,9
	BP- Podstawowa zestaw II	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE, .</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, .</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, .</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ, .</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ, .</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 1 szt		Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, .</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, .</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL, .</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, .</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, .</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, .</u>) Pasta z brokuła * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, .</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 358,9 w tym cukry [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 10,3

2023-12-06 środa

BP- Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 340,4 w tym cukry [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 7,5
BP- Łatwostrawna małego dziecka	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 50 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 800,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,8 Tłuszcz [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 303,9 w tym cukry [g] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,3
BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 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>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 399,4 w tym cukry [g] 131 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 7,7
BP- Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 135,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 326,5 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 9,4

BP- Onkologiczna	Ryż na mleku 400 ml (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Salatka z jajkiem,pomidorkami,sz pinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Jabłko pieczone 1 szt	Kasza jaglana na mleku 400 ml (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.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokula * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 746,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 417,2 w tym cukry [g] 132,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 8,5
BP- Dieta Mamry I Trymestr	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Salatka z jajkiem,pomidorkami,sz pinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokula * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 324,6 w tym cukry [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 10
BP- Dieta Mamry II Trymestr	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Salatka z jajkiem,pomidorkami,sz pinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokula * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 w tym cukry [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 10,1
BP- Dieta Mamry III Trymestr	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Salatka z jajkiem,pomidorkami,sz pinakiem z olejem 150 g (JAJ.) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokula * 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 441,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 343,5 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 10,4

2023-12-06 środa	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 369,6 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 10,7
2023-12-07 czwartek	BP- Podstawowa zestaw I	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 878,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 404,9 w tym cukry [g] 101,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 7,3
	BP- Podstawowa zestaw II	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 825,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 414,3 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 6,5
	BP- Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 464,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 w tym cukry [g] 87,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,9

2023-12-07 czwartek

BP- Latwostrawna małego dziecka	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Mus z brzoskwiń 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 586,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,9
BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Mus z brzoskwiń 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,5
BP- Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,5
BP- Onkologiczna	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný 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>) Pasztecik z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus z brzoskwiń 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 781,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 420,8 w tym cukry [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7
BP- Dieta Mamy Trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI. ORZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL. GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 348,2 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 6,2

2023-12-07 czwartek	BP- Dieta Mamy II Trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 492,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 w tym cukry [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 6,3
	BP- Dieta Mamy III Trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 562,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 365 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,4
	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 596,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 6,5
2023-12-08 piątek	BP- Podstawowa zestaw I	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 812,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 422,8 w tym cukry [g] 139,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 9,3
	BP- Podstawowa zestaw II	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 711,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 417 w tym cukry [g] 139,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 9,3

2023-12-08 piątek

BP- Łatwostrawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 583,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 423,8 w tym cukry [g] 142 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6,4
BP- Łatwostrawna małego dziecka	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 743,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2 Tłuszcz [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 285,9 w tym cukry [g] 104 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,9
BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Banan 1szt. 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 480,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 396,2 w tym cukry [g] 117,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 6,4
BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,9 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 307 w tym cukry [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 10,3
BP- Onkologiczna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 124,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,2 Tłuszcz [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 422,8 w tym cukry [g] 140,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 8,8

2023-12-08 piątek

2023-12-09 sobota

BP- Dieta Mamy I Trymestr	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 612,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 w tym cukry [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 10,2
	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 729,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 112,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 10,4
	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 833 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 115,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 356,8 w tym cukry [g] 97,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 10,7
	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 995,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,5 Tłuszcz [g] 119,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 377,6 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 11
BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz węgierski-drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Mandarynka 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 920,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 121,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 361,6 w tym cukry [g] 96,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 10,7

2023-12-09 sobota

BP- Podstawowa zest II	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 1 szt. 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Mandarynka 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 809 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 356,8 w tym cukry [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 11
BP- Łatwo strawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 353 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 7
BP- Łatwostrawna małego dziecka	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 658,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,6 Tłuszcz [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 262,9 w tym cukry [g] 98,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,6
BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 101 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,6

2023-12-09 sobota

BP- Z ogr.lawoprzyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 292,2 w tym cukry [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 10,4
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 806,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 413,9 w tym cukry [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 8,7
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 456,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 9
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 582,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 341,8 w tym cukry [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 9,2
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 80 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 9,3

2023-12-09 sobota	BP- Dieta Matki Okres Laktacji	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokoletu, oliwy i koperku* 80 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 765 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 365 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,6
2023-12-10 niedziela	BP- Podstawowa zestaw I	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadanej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 822,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 382,6 w tym cukry [g] 121,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 9,5
	BP- Podstawowa zestaw II	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadanej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 679,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,3 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 9,5
	BP- Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadanej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 360,5 w tym cukry [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 7,3

2023-12-10 niedziela

BP- Latwostrawna małego dziecka	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,7 Tłuszcz [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 286 w tym cukry [g] 120 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 5,2
BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 590,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,9 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 388,2 w tym cukry [g] 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 7,4
BP- Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 467,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 157,5 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 296,6 w tym cukry [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9,5
BP- Onkologiczna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średni o rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 000,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 150 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 432,9 w tym cukry [g] 149,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 9,9

2023-12-10 niedziela

BP- Dieta Mamy I Trymestr	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, </u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ, </u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 552,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,1 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 346,2 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 9,4
BP- Dieta Mamy II Trymestr	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, </u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ, </u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 677,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,6 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 356,6 w tym cukry [g] 98,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 9,5
BP- Dieta Mamy III Trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, </u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ, </u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 770,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 371,3 w tym cukry [g] 102,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 9,7
BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średni o rozdrobniona,wędzona,p arzona 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, </u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ, </u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, </u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,śre dno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 932,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 148,4 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 391,1 w tym cukry [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 10

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

DIETETYK CENTRALNY
Aleksandra Mikrut
mgr inż. Aleksandra Mikrut

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

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,