

2023-12-11 poniedziałek

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| BP- Podstawowa zestaw I | BP- Podstawowa zestaw I | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Mandarynka 1 szt | | Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g 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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 342,6 w tym cukry [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 8,8 |
| | BP- Podstawowa zestaw II | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Mandarynka 1 szt | | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g 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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 344 w tym cukry [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 8,9 |
| | BP- Łatwo strawna | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt | | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,8 |
| | BP- Łatwostrawna małego dziecka | Płatki kukurydziane 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>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,1 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 280,3 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 4,8 |

2023-12-11 poniedziałek

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat | Płatki kukurydziane 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>) Szyńska z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 444 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 373,9 w tym cukry [g] 107,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 6,6 |
| BP- Z ogri latwostrawnych węglowodanów | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) 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 b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędł.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 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] 2 144 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 11,3 |
| BP- Onkologiczna | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</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>) Szyńska z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z pęczaku.ciecioriki.ogóрка i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 044,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 460,7 w tym cukry [g] 127,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 6,5 |
| BP- Dieta Mamy I Trymestr | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) 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 b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z pęczaku.ciecioriki.ogóрка i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) 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] 2 496,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 361,3 w tym cukry [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 8,7 |
| BP- Dieta Mamy II Trymestr | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ</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>) Szyńska z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) 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 b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z pęczaku.ciecioriki.ogóрка i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) 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] 2 576,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 370,2 w tym cukry [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 8,8 |

2023-12-11 poniedziałek

2023-12-12 wtorek

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|--|
| BP- Dieta Mamy/III Trimestr | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z peczyku, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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] 2 648 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 380,4 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 9 |
| | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szyńka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z peczyku, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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] 2 753,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 400,3 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 9,3 |
| | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dymia duszona 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 527,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 403,7 w tym cukry [g] 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 5,1 |
| 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 515,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 404,7 w tym cukry [g] 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 5 |
| | 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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 415,7 w tym cukry [g] 111,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 4,5 |
| BP- Łatwa 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 415,7 w tym cukry [g] 111,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 4,5 |

2023-12-12 wtorek

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|---|
| 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 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 950,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5 Tłuszcz [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 347,3 w tym cukry [g] 133,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 2,4 |
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 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 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 683 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 461,4 w tym cukry [g] 146,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,7 |
| 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 364,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,7 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 w tym cukry [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 6,3 |
| 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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 1szt. 1 szt | 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 988,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 505,6 w tym cukry [g] 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 5 |
| BP- Dieta Mamy i 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% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 405 w tym cukry [g] 111,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2023-12-12 wtorek | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 631,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 417,2 w tym cukry [g] 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 5,1 |
| | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 723,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 431,9 w tym cukry [g] 116,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 5,3 |
| | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 891,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,4 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 450,3 w tym cukry [g] 118,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 5,6 |
| 2023-12-13 środa | 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 842 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,1 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 372,1 w tym cukry [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 11,3 |
| | 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 631,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 358,9 w tym cukry [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 10,9 |

2023-12-13 środa

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|
| BP- Łatwo strawna | Platki 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 334,6 w tym cukry [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,2 |
| BP- Łatwostrawna małego dziecka | Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 746,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 266,4 w tym cukry [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,2 |
| BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Platki 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 369,3 w tym cukry [g] 115,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 7,4 |
| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Platki 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 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 Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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] 2 708,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,6 Tłuszcz [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,2 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 11,8 |
| BP- Onkologiczna | Platki 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 073,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,9 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 441,6 w tym cukry [g] 139,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 9,3 |

2023-12-13 środa

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| BP- Dieta Mamy | 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 704,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 10,9 |
| | BP- Dieta Mamy II 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 828,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 84,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 11,1 |
| | BP- Dieta Mamy III Trymestr | 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 923,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,5 Tłuszcz [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 384,2 w tym cukry [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 11,3 |
| | BP- Dieta Mamy 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 111,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 415 w tym cukry [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 11,5 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2023-12-14 czwartek | BP- Podstawowa zest 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 503,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 370,4 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 6,1 |
| | BP- Podstawowa zest 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 566,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,7 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 347,1 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6,6 |
| | BP- Łatwo strawna | 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, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 438,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 370,9 w tym cukry [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,6 |
| | 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/śkórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Forszmak drobiowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 1 827,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,4 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 274 w tym cukry [g] 103,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,4 |

2023-12-14 czwartek

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| BP- Latwostrawna 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>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Jabłko 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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 618,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 400,2 w tym cukry [g] 116,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,8 |
| BP- Z ogr. latwoprzyswajalnych 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>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,8 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 341 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 6,5 |
| 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>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</u>) | 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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 047 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,5 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 429,8 w tym cukry [g] 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,5 |
| 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>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 535,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,4 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 w tym cukry [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 8,3 |
| BP- Dieta Mamy II Trymestr | Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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% 20 g (<u>MLE</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka (-) drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ</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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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] 2 637,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 340,4 w tym cukry [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 8,3 |

2023-12-14 czwartek

2023-12-15 piątek

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|
| BP- Dieta Mamy III Trymestr | 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka ()-drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ, _</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>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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] 2 718,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,3 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 352,1 w tym cukry [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 8,4 |
| | 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z selera i jabłka ()-drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 200 g (<u>JAJ, _</u>) | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Forszmak drobiowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) 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] 2 758,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,4 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 358 w tym cukry [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 8,5 |
| | Płatki pszenne 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szpinak gotowany 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 739,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,1 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 385 w tym cukry [g] 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,7 |
| BP- Podstawowa zestaw II | Płatki pszenne 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | | Jarzynowa z makaronem ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szpinak gotowany 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 606,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,4 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 129,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,7 |
| | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szpinak gotowany 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 518,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,2 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 367,6 w tym cukry [g] 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,3 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| BP- Latwostrawna małego dziecka | Płatki pszenne 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 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 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] 1 981,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 296,5 w tym cukry [g] 137,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 3,8 |
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 714,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 404,4 w tym cukry [g] 151,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,8 |
| BP- Z ogr.łatwostrawnych węglowodanów | Płatki pszenne 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 60 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 398,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,1 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,9 |
| BP- Onkologiczna | 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 3 043,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 150,4 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 447,9 w tym cukry [g] 170,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 7 |
| BP- Dieta Mamy I Trimestr | Płatki pszenne 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 650,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,9 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 364,7 w tym cukry [g] 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,4 |
| BP- Dieta Mamy II Trimestr | Płatki pszenne 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 775,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,5 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 375,1 w tym cukry [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2023-12-15 piątek | BP- Dieta Mamy III Trimestr | Płatki pszenne 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 869,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,8 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 390,2 w tym cukry [g] 122,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,9 |
| | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | Płatki pszenne 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) | Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 3 039,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 150,9 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 410,3 w tym cukry [g] 124,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 7,3 |
| 2023-12-16 sobota | BP- Podstawowa zestaw I | 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>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt | | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g 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] 2 700,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 355,7 w tym cukry [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 11,9 |
| | BP- Podstawowa zestaw 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>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Mandarynka 1 szt | | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g 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] 2 625,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 341,9 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 11,9 |
| | BP- Łatwo strawna | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt | | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g 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] 1 913,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,2 |

2023-12-16 sobota

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| BP- Latwostrawna małego dziecka | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 130 g Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) Mandarynka 1 szt | Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z brokuła* 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 556,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Tłuszcz [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 239,3 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,1 |
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) Mandarynka 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła* 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 153 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 331,6 w tym cukry [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,7 |
| BP- Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Hummus 60 g (SEL.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła* 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 w tym cukry [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 10,5 |
| BP- Onkologiczna | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła* 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 554,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,7 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 400,6 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 8,5 |
| BP- Dieta Mamry / Tymestr | 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła* 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 10,7 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------|---|
| 2023-12-16 sobota | BP- Dieta Mamy II Trymestr | 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 354,6 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 10,8 |
| | BP- Dieta Mamy III Trymestr | 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 359,3 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 10,9 |
| | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z brokuła * 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 657,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 378,9 w tym cukry [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 11,3 |
| 2023-12-17 niedziela | BP- Podstawowa zestaw I | Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniony, wędzona, parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 607,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,3 Tłuszcz [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 313,7 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 8,3 |

2023-12-17 niedziela

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|
| BP- Podstawowa zestaw II | Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Fasolowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 338,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 339,3 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8 | |
| BP- Łatwo strawna | Kasza jaglana 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 z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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 | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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] 2 450,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,2 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,6 | |
| BP- Łatwostrawna małego dziecka | Kasza jaglana 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 z siemieniem i natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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>) | Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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] 1 660 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 221,7 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 5,2 |
| BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Kasza jaglana 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 z siemieniem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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] 2 578,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,6 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 322,6 w tym cukry [g] 79,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 7,8 |
| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 412,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 275,3 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,9 |

2023-12-17 niedziela

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---------------------------|--|
| BP- Onkologiczna | Kasza jaglana 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 ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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] 2 896,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 155,1 Tłuszcz [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 359,9 w tym cukry [g] 105,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 8,4 |
| BP- Dieta Mamy I Trymestr | Kasza jaglana 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% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 549,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,5 Tłuszcz [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 286 w tym cukry [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,3 |
| BP- Dieta Mamy II Trymestr | Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 698,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,3 Tłuszcz [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 w tym cukry [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8,5 |
| BP- Dieta Mamy III Trymestr | Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 767,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144 Tłuszcz [g] 113,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 309,7 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 8,6 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2023-12-17 niedziela | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | Kasza jaglana 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>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 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] 2 906,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 147,2 Tłuszcz [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 8,7 |
| | 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 szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt | | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 352,7 w tym cukry [g] 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 10,6 |
| | 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 szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 553,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,9 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 w tym cukry [g] 119,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 11,1 |
| | 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 405,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 358,5 w tym cukry [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 7,6 |

2023-12-18 poniedziałek

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| BP- Latwostrawna małego dziecka | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 325,6 w tym cukry [g] 140 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,2 |
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 610,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 404,3 w tym cukry [g] 147,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 7,8 |
| BP- Z ogł.latwostrawnych 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka kubek 300ml 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 330,9 w tym cukry [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 9,2 |
| 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Makaron 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>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 052,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,8 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 426,6 w tym cukry [g] 145,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 8,6 |
| BP- Dieta Mamy i Tyimestr | 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% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 516,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 w tym cukry [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 9,7 |

2023-12-18 poniedziałek

2023-12-19 wtorek

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 689,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,8 Tłuszcz [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 342,2 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 10 |
| 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 759,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 352,1 w tym cukry [g] 95 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 10,1 |
| 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 794 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 357 w tym cukry [g] 97 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 10,1 |
| BP- Podstawowa zestaw I | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzo na 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt | | Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 664,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 367,5 w tym cukry [g] 106,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 11,1 |
| BP- Podstawowa zestaw II | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzo na 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt | | Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 532,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 355,2 w tym cukry [g] 105,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 11 |

2023-12-19 wtorek

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|
| BP- Łatwo strawna | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt | | Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 408 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 381,6 w tym cukry [g] 109,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,1 |
| BP- Łatwostrawna małego dziecka | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jarzynowa z zacierką diety () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Klopsik drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 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] 1 640 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,5 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 254,7 w tym cukry [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,6 |
| BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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] 2 378 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 362,1 w tym cukry [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,3 |
| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzo na 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jarzynowa z zacierką diety()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 283,8 w tym cukry [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 11,8 |
| BP- Onkologiczna | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzo na 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g | 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 853,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,7 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 392,7 w tym cukry [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 11,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|---|--|
| BP- Dieta Mamy I Trimestr | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</p> | <p>Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 566</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1</p> <p>Tłuszcz [g] 91,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 340,1</p> <p>w tym cukry [g] 79,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</p> <p>Sól [g] 11,7</p> |
| BP- Dieta Mamy II Trimestr | <p>Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</p> | <p>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 692,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,7</p> <p>Tłuszcz [g] 100,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 350,2</p> <p>w tym cukry [g] 80,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</p> <p>Sól [g] 11,8</p> |
| BP- Dieta Mamy III Trimestr | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</p> | <p>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 786,2</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,2</p> <p>Tłuszcz [g] 102,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 365,1</p> <p>w tym cukry [g] 84,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</p> <p>Sól [g] 12,1</p> |
| BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | <p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)</p> | <p>Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 946,2</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,1</p> <p>Tłuszcz [g] 103</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 393,8</p> <p>w tym cukry [g] 87,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</p> <p>Sól [g] 12,5</p> |

2023-12-20 środa

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| BP- Podstawowa zest I | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p> | | <p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 433,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4</p> <p>Tłuszcz [g] 70,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 361,2</p> <p>w tym cukry [g] 91,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47,7</p> <p>Sól [g] 10,1</p> |
| BP- Podstawowa zest II | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p> | | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 558,5</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7</p> <p>Tłuszcz [g] 79,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 371,4</p> <p>w tym cukry [g] 89,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</p> <p>Sól [g] 9,5</p> |
| BP- Łatwo strawna | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p> | | <p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348,3</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4</p> <p>Tłuszcz [g] 54,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 373,5</p> <p>w tym cukry [g] 90,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</p> <p>Sól [g] 7,1</p> |
| BP- Łatwostrawna małego dziecka | <p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 130 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 50 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,4</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,4</p> <p>Tłuszcz [g] 42,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 318,4</p> <p>w tym cukry [g] 107,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</p> <p>Sól [g] 4,6</p> |

2023-12-20 środa

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| BP- Latwostrawna dzieci 4-18 lat | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 735,4</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4</p> <p>Tłuszcz [g] 63,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 441,5</p> <p>w tym cukry [g] 125,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</p> <p>Sól [g] 7,3</p> |
| BP- Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p> | <p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kasza peczak/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p> | <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8</p> <p>Tłuszcz [g] 55</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 360,5</p> <p>w tym cukry [g] 81,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 52,3</p> <p>Sól [g] 9</p> |
| BP- Onkologiczna | <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)</p> | <p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa 200 g</p> | <p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 081,8</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,7</p> <p>Tłuszcz [g] 71,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 493,8</p> <p>w tym cukry [g] 144,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,1</p> <p>Sól [g] 7,8</p> |
| BP- Dieta Mamy i Tylnest | <p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p> | <p>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (MLE.)</p> | <p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (MLE, SEL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> | <p>Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL.)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 563,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8</p> <p>Tłuszcz [g] 74,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 382,6</p> <p>w tym cukry [g] 89</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</p> <p>Sól [g] 10,1</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2023-12-20 środa | BP- Dieta Mamry II Trimestr | Platki 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) | Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g | 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 705,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 394,3 w tym cukry [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 10,3 |
| | BP- Dieta Mamry III Trimestr | Platki 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) | Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 800,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 408,5 w tym cukry [g] 93,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 10,5 |
| | BP- Dieta Mamry Okres Laktacji | Platki 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>) | Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 991,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 432,9 w tym cukry [g] 96 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 10,8 |
| | 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>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt | | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Risotto z mięs drobi i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 349,8 w tym cukry [g] 91,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,3 |

2023-12-21 czwartek

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| BP- Podstawowa zest II | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Szynekowa wąpowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt | | Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, _</u>) Kalańiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt brzośkwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 332,4 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 8,2 |
| BP- Łatwo strawna | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynekowa wąpowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 1 szt | | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt brzośkwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 w tym cukry [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,6 |
| BP- Łatwostrawna 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>) Szynekowa wąpowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE, _</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drob i warzywami () 150 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt brzośkwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 731,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,8 Tłuszcz [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 280,8 w tym cukry [g] 113,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,2 |
| BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynekowa wąpowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE, _</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt brzośkwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 375,8 w tym cukry [g] 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 4,8 |
| BP- Z ogó. 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>) Pasztecik z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Szynekowa wąpowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) | Maślanka kulek 300ml 1 szt (<u>MLE, _</u>) | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL, _</u>) 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] 2 319,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 77,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,2 |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2023-12-21 czwartek | 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>) Pasztecik z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 872 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 446 w tym cukry [g] 150,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,7 |
| | 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>) Pasztecik z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drobi i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7 w tym cukry [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,3 |
| | 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>) Pasztecik z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drobi i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 348,7 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,3 |
| | 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>) Pasztecik z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drobi i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 423,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 358,7 w tym cukry [g] 95,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,4 |
| | 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>) Pasztecik z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>) | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 1 szt | Risotto z mięs drobi i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 363,7 w tym cukry [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 7,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 2023-12-22 piątek | BP- Podstawowa zest 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 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 | 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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 832,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,9 Tłuszcz [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 387,4 w tym cukry [g] 119,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 9,7 |
| | BP- Podstawowa zest 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>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 | 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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 579,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 364,4 w tym cukry [g] 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 9,6 |
| | BP- Łatwo strawna | 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,8 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 380 w tym cukry [g] 121,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,5 |
| | BP- Łatwostrawna małego dziecka | Płatki kukurydziane 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 897,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 w tym cukry [g] 114 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 3,7 |
| | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Płatki kukurydziane 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 676,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 414,6 w tym cukry [g] 128,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,6 |
| | BP- Z ogr. łatwostrawnych 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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] 2 389,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,9 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 299,7 w tym cukry [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 9,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2023-12-22 piątek | 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> ,) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,) | 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> ,) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 043 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,3 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 460 w tym cukry [g] 142,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 7,3 |
| | BP- Dieta Mamy I Trimestr | 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> ,) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 693 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 360,5 w tym cukry [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 10 |
| | BP- Dieta Mamy II Trimestr | 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> ,) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 817,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Tłuszcz [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 371,3 w tym cukry [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 10,1 |
| | BP- Dieta Mamy III Trimestr | 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> ,) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 921 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,2 Tłuszcz [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 387,8 w tym cukry [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 10,4 |
| | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | 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> ,) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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> ,) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 096,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,6 Tłuszcz [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 408,6 w tym cukry [g] 95 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 10,8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2023-12-23 sobota | BP- Podstawowa zest I | 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Hummus 30 g (SEZ.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Kasza gryczana 180 g Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 534,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 107,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 11,1 |
| | BP- Podstawowa zest II | 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Hummus 30 g (SEZ.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Rozszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 425,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Tłuszcz [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 10,8 |
| | BP- Łatwo strawna | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | | Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,1 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 312,9 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 7,1 |
| | BP- Łatwostrawna małego dziecka | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 130 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 524,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 65,7 Tłuszcz [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 244,4 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 4,9 |
| | BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 339,5 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 7,9 |

2023-12-23 sobota

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|---|
| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozsponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 10 g | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Maślanka kubek 300ml 1 szt (MLE.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 077,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 w tym cukry [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 10,4 |
| BP- Onkologiczna | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozsponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 578,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 390,2 w tym cukry [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 9,3 |
| BP- Dieta Mamy I Trymestr | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozsponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 212,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 310,3 w tym cukry [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 10,4 |
| BP- Dieta Mamy II Trymestr | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozsponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 10,6 |
| BP- Dieta Mamy III Trymestr | 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.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ.) Rozsponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 328,2 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 10,8 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 2023-12-23 sobota | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | 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,_) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (SEZ,_) Rozsponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE,_) | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL,_) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 506,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 346,8 w tym cukry [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 11,1 |
| 2023-12-24 niedziela | BP- Podstawowa zest I | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Twarożek 60 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | | Brokułowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ,_) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,_) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Barszcz czerwony czysty z uszkami i kapustą i grzybami *() 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB,_) Kapusta z pieczarkami 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,_) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE,_) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 925,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 429,9 w tym cukry [g] 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 9,4 |
| | BP- Podstawowa zest II | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 60 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ,_) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,_) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Barszcz czerwony czysty z uszkami i kapustą i grzybami *() 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB,_) Kapusta z pieczarkami 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,_) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE,_) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 883,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 429 w tym cukry [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 9,4 |
| | BP- Łatwo strawna | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 60 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Brokułowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ,_) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Barszcz czerwony z makaronem uszka (*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB,_) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,_) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE,_) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 762 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 416,7 w tym cukry [g] 108,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 7,1 |
| | BP- Łatwostrawna małego dziecka | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Twarożek 30 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,_) | Brokułowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z koperkiem () 130 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ,_) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Barszcz czerwony z makaronem uszka (*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB,_) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,_) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (MLE,_) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 w tym cukry [g] 147,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5 |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|
| BP- Łatwostrawna dzieci 4-18 lat | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Brokułowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 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>) Barszcz czerwony z makaronem uszka (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 092,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 478,7 w tym cukry [g] 160,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,3 |
| BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) 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 | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Brokułowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g | Kompot z suszu b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 100 g Mandarynka 1 szt | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 996,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 144,4 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 397,3 w tym cukry [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 10,5 |
| BP- Onkologiczna | Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Brokułowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kompot z suszu 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>) Barszcz czerwony z makaronem uszka (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 475,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 524,4 w tym cukry [g] 173,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sól [g] 8,9 |
| BP- Dieta Mamy I Trymestr | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) 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 | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Brokułowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 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>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 246,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,2 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 469,2 w tym cukry [g] 129,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 9,9 |
| BP- Dieta Mamy II Trymestr | Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) 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 | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Brokułowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami (*) 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 366 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 478,5 w tym cukry [g] 129,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 10 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2023-12-24 niedziela | BP- Dieta Mamy III Trymestr | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) 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 | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Brokułowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwińowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 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>) Barszcz czerwony czysty z uszkami i kapustą i grzybami *() 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 458,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,7 Tłuszcz [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 493,2 w tym cukry [g] 134,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 10,2 |
| | BP- Dieta Mamy Okres Laktacji | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 60 g (<u>MLE.</u>) 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 | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Brokułowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet z jaj 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwińowym 200 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kompot z suszu 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>) Barszcz czerwony czysty z uszkami i kapustą i grzybami *() 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 679 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,4 Tłuszcz [g] 124,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 521 w tym cukry [g] 136,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Sól [g] 10,7 |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

DIETETYK CENTRALNY
Aleksandra Mikrut
mgr inż. Aleksandra Mikrut

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,