

		BP- Podstawowa zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g		Platki 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Platki 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 8 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2442.24 kcal; B: 109.07 g; T: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 378.66 g; W tym cukry: 99.10 g; Bł.: 42.42 g; Sól: 6.45 g;	E: 2500.14 kcal; B: 105.36 g; T: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 382.48 g; W tym cukry: 96.69 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 7.45 g;	E: 2201.18 kcal; B: 99.33 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; W: 366.21 g; W tym cukry: 99.77 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 4.57 g;	E: 2355.20 kcal; B: 112.36 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 341.32 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 44.08 g; Sól: 7.55 g;	E: 2723.40 kcal; B: 126.98 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 441.06 g; W tym cukry: 143.88 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 5.41 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	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>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Pasztet z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g
	Kolacja	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 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2574.49 kcal; B: 111.91 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; W: 361.39 g; W tym cukry: 82.75 g; Bł.: 34.17 g; Sól: 8.80 g;	E: 2798.03 kcal; B: 114.92 g; T: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 371.99 g; W tym cukry: 82.98 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 8.81 g;	E: 2366.98 kcal; B: 108.00 g; T: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 366.88 g; W tym cukry: 85.36 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 6.86 g;	E: 2679.28 kcal; B: 133.38 g; T: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; W: 360.34 g; W tym cukry: 75.19 g; Bł.: 40.67 g; Sól: 9.71 g;	E: 3132.75 kcal; B: 135.27 g; T: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 495.13 g; W tym cukry: 147.14 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 8.80 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-24, środa	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mandarynka 100 g		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>) Miód (25g) 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g	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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN			Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna 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	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna 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	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 90 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2602.18 kcal; B: 104.22 g; T: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 348.33 g; W tym cukry: 97.13 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 10.32 g;	E: 2513.76 kcal; B: 103.07 g; T: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 347.23 g; W tym cukry: 98.45 g; Bł.: 33.75 g; Sól: 10.66 g;	E: 2292.87 kcal; B: 100.95 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 358.98 g; W tym cukry: 95.51 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 5.68 g;	E: 2666.64 kcal; B: 121.77 g; T: 110.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 314.15 g; W tym cukry: 67.13 g; Bł.: 39.03 g; Sól: 11.06 g;	E: 3285.50 kcal; B: 134.22 g; T: 115.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 446.65 g; W tym cukry: 145.04 g; Bł.: 41.00 g; Sól: 7.91 g;	

		BP- Podstawowa zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwo przyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	<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>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Gruszka 150 g</p>		<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>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<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>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN				<p>Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gruszka 150 g</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z truskawek* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kompot z truskawek* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z truskawek* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z truskawek* b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z truskawek* z/c 250 ml</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>
	Kolacja	<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>Forszmak z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Forszmak z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Forszmak z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Forszmak z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	<p>E: 2663.34 kcal; B: 128.25 g; T: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; W: 355.65 g; W tym cukry: 103.53 g; Bł.: 43.35 g; Sól: 8.92 g;</p>	<p>E: 2886.16 kcal; B: 127.17 g; T: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; W: 412.29 g; W tym cukry: 112.99 g; Bł.: 47.85 g; Sól: 11.46 g;</p>	<p>E: 2598.84 kcal; B: 126.41 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 375.72 g; W tym cukry: 119.68 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 7.54 g;</p>	<p>E: 2771.62 kcal; B: 149.69 g; T: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; W: 354.17 g; W tym cukry: 91.73 g; Bł.: 48.66 g; Sól: 9.26 g;</p>	<p>E: 3202.68 kcal; B: 150.77 g; T: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; W: 449.94 g; W tym cukry: 137.91 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 10.34 g;</p>	

		BP- Podstawowa zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Salatka owocowa 200 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	E: 2650.30 kcal; B: 112.24 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; W: 365.92 g; W tym cukry: 107.05 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 8.09 g;	E: 2586.81 kcal; B: 113.97 g; T: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 362.30 g; W tym cukry: 107.69 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 8.16 g;	E: 2452.89 kcal; B: 112.84 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 361.28 g; W tym cukry: 103.97 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 6.03 g;	E: 2471.06 kcal; B: 132.90 g; T: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 312.50 g; W tym cukry: 80.29 g; Bł.: 33.87 g; Sól: 8.94 g;	E: 3079.97 kcal; B: 137.24 g; T: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; W: 458.47 g; W tym cukry: 164.68 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 6.55 g;		

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt					
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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>) Salata zielona 10 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)				Maślanka naturalna 0,3% 1 g (<u>MLE</u>)	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>)
	E: 2536.84 kcal; B: 89.18 g; T: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 317.18 g; W tym cukry: 83.30 g; Bł.: 33.84 g; Sól: 12.04 g;	E: 2443.81 kcal; B: 96.94 g; T: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; W: 324.90 g; W tym cukry: 81.85 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.08 g;	E: 1836.48 kcal; B: 86.81 g; T: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 294.07 g; W tym cukry: 85.04 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 5.58 g;	E: 2266.32 kcal; B: 109.40 g; T: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 307.41 g; W tym cukry: 61.92 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 7.02 g;	E: 2579.01 kcal; B: 110.68 g; T: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 391.73 g; W tym cukry: 111.50 g; Bł.: 30.17 g; Sól: 6.66 g;		

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,3% 1 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 100 g	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3% 1 g (<u>SEL,</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3% 1 g (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z chrzanem () 120 g (<u>MLE, S02,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		E: 2804.34 kcal; B: 156.23 g; T: 108.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; W: 311.59 g; W tym cukry: 81.70 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 10.24 g;	E: 2799.85 kcal; B: 153.09 g; T: 107.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; W: 317.91 g; W tym cukry: 84.89 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 10.22 g;	E: 2644.19 kcal; B: 148.66 g; T: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 333.36 g; W tym cukry: 78.82 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 6.26 g;	E: 2812.39 kcal; B: 170.35 g; T: 113.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; W: 293.79 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 10.96 g;	E: 3130.87 kcal; B: 170.44 g; T: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; W: 399.11 g; W tym cukry: 110.46 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 7.90 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 z/c 250 ml Jabłko 150 g	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 Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seler a i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z seler a i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z seler a i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z seler a i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z seler a i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		E: 2662.44 kcal; B: 119.70 g; T: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 382.65 g; W tym cukry: 92.19 g; Bł.: 48.69 g; Sól: 10.32 g;	E: 2553.99 kcal; B: 114.89 g; T: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 367.50 g; W tym cukry: 98.49 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 10.31 g;	E: 2574.56 kcal; B: 120.96 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 380.75 g; W tym cukry: 104.34 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 7.33 g;	E: 2670.50 kcal; B: 132.98 g; T: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; W: 356.23 g; W tym cukry: 73.19 g; Bł.: 56.38 g; Sól: 12.60 g;	E: 3023.89 kcal; B: 138.11 g; T: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 446.97 g; W tym cukry: 125.25 g; Bł.: 40.73 g; Sól: 8.63 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Gruszka 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 180 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
		E: 2623.17 kcal; B: 113.02 g; T: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 374.80 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 41.32 g; Sól: 7.60 g;	E: 2567.11 kcal; B: 111.18 g; T: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 358.72 g; W tym cukry: 89.06 g; Bł.: 40.89 g; Sól: 8.15 g;	E: 2467.32 kcal; B: 107.88 g; T: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 386.55 g; W tym cukry: 99.84 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 7.02 g;	E: 2512.29 kcal; B: 132.89 g; T: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 330.73 g; W tym cukry: 58.30 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 7.44 g;	E: 3125.00 kcal; B: 142.34 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; W: 466.08 g; W tym cukry: 118.57 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 8.30 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II SN				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Eskalopska z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Paszтет vegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		E: 2434.41 kcal; B: 90.58 g; T: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 363.60 g; W tym cukry: 88.41 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 9.72 g;	E: 2361.48 kcal; B: 98.66 g; T: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 370.62 g; W tym cukry: 91.15 g; Bł.: 41.20 g; Sól: 10.15 g;	E: 2204.99 kcal; B: 96.93 g; T: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 352.06 g; W tym cukry: 87.93 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 7.23 g;	E: 2208.68 kcal; B: 102.88 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 338.24 g; W tym cukry: 90.24 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 9.12 g;	E: 2845.98 kcal; B: 126.11 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 429.68 g; W tym cukry: 134.87 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 9.52 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g		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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus z brzoskwiń 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>) Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>)
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		E: 2613.88 kcal; B: 103.40 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 367.86 g; W tym cukry: 95.43 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 5.96 g;	E: 2561.25 kcal; B: 102.25 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 377.23 g; W tym cukry: 92.52 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 5.13 g;	E: 2199.78 kcal; B: 102.65 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; W: 341.88 g; W tym cukry: 80.93 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 4.50 g;	E: 2351.72 kcal; B: 105.01 g; T: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 319.80 g; W tym cukry: 68.72 g; Bł.: 37.81 g; Sól: 5.75 g;	E: 2778.34 kcal; B: 118.34 g; T: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 419.23 g; W tym cukry: 112.95 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 7.00 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	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	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	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	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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2559.19 kcal; B: 102.97 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 362.55 g; W tym cukry: 102.33 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 9.21 g;	E: 2463.02 kcal; B: 104.10 g; T: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 356.84 g; W tym cukry: 102.04 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 9.21 g;	E: 2323.18 kcal; B: 104.56 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; W: 363.43 g; W tym cukry: 104.62 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 6.27 g;	E: 2502.36 kcal; B: 128.15 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 318.65 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 33.32 g; Sól: 10.67 g;	E: 3114.54 kcal; B: 136.18 g; T: 110.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; W: 411.05 g; W tym cukry: 130.61 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 8.91 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ketchup 15g szaszetka 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz węgierski- drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinaż gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Szpinaż gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Szpinaż gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
		E: 2643.99 kcal; B: 99.67 g; T: 107.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; W: 330.00 g; W tym cukry: 72.63 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 9.94 g;	E: 2477.40 kcal; B: 90.64 g; T: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 315.04 g; W tym cukry: 72.45 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 10.21 g;	E: 2001.40 kcal; B: 89.58 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 303.58 g; W tym cukry: 68.91 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 6.66 g;	E: 2232.78 kcal; B: 97.33 g; T: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 291.57 g; W tym cukry: 47.29 g; Bł.: 36.30 g; Sól: 10.42 g;	E: 2730.19 kcal; B: 108.96 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 402.73 g; W tym cukry: 107.13 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 9.29 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II śN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	E: 2707.01 kcal; B: 118.51 g; T: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; W: 357.32 g; W tym cukry: 100.12 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 9.33 g;	E: 2563.28 kcal; B: 129.90 g; T: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; W: 333.70 g; W tym cukry: 96.88 g; Bł.: 30.20 g; Sól: 9.33 g;	E: 2347.45 kcal; B: 126.35 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 335.16 g; W tym cukry: 91.69 g; Bł.: 20.98 g; Sól: 7.15 g;	E: 2481.69 kcal; B: 154.70 g; T: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 296.52 g; W tym cukry: 67.37 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 9.60 g;	E: 3015.35 kcal; B: 147.22 g; T: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; W: 432.97 g; W tym cukry: 149.89 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 9.94 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 30 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Risotto z mies drob i warzywami () 250 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	E: 2470.49 kcal; B: 108.82 g; T: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 371.86 g; W tym cukry: 94.48 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 7.28 g;	E: 2561.07 kcal; B: 110.09 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 383.26 g; W tym cukry: 95.21 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 7.42 g;	E: 2631.86 kcal; B: 113.58 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 393.55 g; W tym cukry: 99.73 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 7.64 g;	E: 2737.04 kcal; B: 116.71 g; T: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 413.58 g; W tym cukry: 102.21 g; Bł.: 39.02 g; Sól: 7.88 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g
Kolacja	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 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2635.44 kcal; B: 116.89 g; T: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; W: 357.34 g; W tym cukry: 46.67 g; Bł.: 35.99 g; Sól: 9.84 g;	E: 2768.41 kcal; B: 118.71 g; T: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; W: 369.08 g; W tym cukry: 47.21 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 9.97 g;	E: 2871.51 kcal; B: 123.66 g; T: 99.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; W: 385.60 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 10.19 g;	E: 3039.79 kcal; B: 137.26 g; T: 103.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; W: 404.88 g; W tym cukry: 53.43 g; Bł.: 38.54 g; Sól: 10.46 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2024-01-24, środa	Śniadanie	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II SN	Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)							
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g		Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	E: 2948.87 kcal; B: 114.62 g; T: 128.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 350.35 g; W tym cukry: 95.85 g; Bł.: 40.56 g; Sól: 10.87 g;		E: 3067.75 kcal; B: 115.99 g; T: 137.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 96.32 g; Bł.: 41.42 g; Sól: 10.95 g;		E: 3160.04 kcal; B: 120.35 g; T: 139.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; W: 373.95 g; W tym cukry: 100.44 g; Bł.: 42.18 g; Sól: 11.17 g;		E: 3346.70 kcal; B: 130.07 g; T: 145.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; W: 396.54 g; W tym cukry: 102.75 g; Bł.: 43.53 g; Sól: 11.44 g;		

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>) Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
	Kolacja	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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	E: 2741.91 kcal; B: 127.93 g; T: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; W: 358.10 g; W tym cukry: 83.76 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 10.19 g;	E: 2807.11 kcal; B: 128.67 g; T: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; W: 364.23 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 43.55 g; Sól: 10.26 g;	E: 2878.67 kcal; B: 132.40 g; T: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; W: 373.62 g; W tym cukry: 88.39 g; Bł.: 44.08 g; Sól: 10.36 g;	E: 2914.45 kcal; B: 134.27 g; T: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; W: 378.32 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 44.34 g; Sól: 10.40 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	E: 2619.59 kcal; B: 116.49 g; T: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 368.53 g; W tym cukry: 117.92 g; Bł.: 35.05 g; Sól: 8.04 g;	E: 2738.85 kcal; B: 117.78 g; T: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; W: 377.62 g; W tym cukry: 118.40 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 8.17 g;	E: 2831.13 kcal; B: 122.14 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; W: 392.33 g; W tym cukry: 122.52 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 8.38 g;	E: 3000.69 kcal; B: 135.22 g; T: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; W: 412.20 g; W tym cukry: 124.79 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 8.74 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u> ,)			
	E: 2252.36 kcal; B: 95.46 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 326.82 g; W tym cukry: 70.34 g; Bł.: 32.66 g; Sól: 6.68 g;	E: 2371.04 kcal; B: 96.85 g; T: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 335.88 g; W tym cukry: 70.71 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 6.76 g;	E: 2393.84 kcal; B: 97.73 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 340.63 g; W tym cukry: 70.74 g; Bł.: 33.80 g; Sól: 6.88 g;	E: 2537.46 kcal; B: 108.19 g; T: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 359.73 g; W tym cukry: 71.88 g; Bł.: 35.49 g; Sól: 7.08 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>)		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	E: 2618.38 kcal; B: 146.50 g; T: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 302.77 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 7.76 g;	E: 2767.09 kcal; B: 149.30 g; T: 105.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; W: 317.01 g; W tym cukry: 59.49 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 8.02 g;	E: 2836.57 kcal; B: 152.78 g; T: 107.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; W: 326.92 g; W tym cukry: 63.58 g; Bł.: 30.64 g; Sól: 8.11 g;	E: 2941.10 kcal; B: 155.90 g; T: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; W: 346.76 g; W tym cukry: 65.84 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 8.30 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	E: 2680.96 kcal; B: 129.31 g; T: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 370.17 g; W tym cukry: 66.60 g; Bł.: 49.64 g; Sól: 10.25 g;	E: 2790.38 kcal; B: 131.61 g; T: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 383.78 g; W tym cukry: 67.10 g; Bł.: 51.62 g; Sól: 10.34 g;	E: 2861.93 kcal; B: 135.34 g; T: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 393.18 g; W tym cukry: 71.25 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 10.43 g;	E: 2974.26 kcal; B: 138.65 g; T: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 412.67 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 54.16 g; Sól: 10.51 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g			Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 g						
	E: 2666.12 kcal; B: 123.40 g; T: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 373.12 g; W tym cukry: 66.74 g; Bł.: 40.32 g; Sól: 8.17 g;	E: 2795.49 kcal; B: 125.24 g; T: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 383.95 g; W tym cukry: 67.29 g; Bł.: 41.42 g; Sól: 8.29 g;	E: 2891.45 kcal; B: 129.88 g; T: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 399.24 g; W tym cukry: 71.44 g; Bł.: 42.19 g; Sól: 8.51 g;	E: 3087.51 kcal; B: 142.12 g; T: 101.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; W: 424.64 g; W tym cukry: 73.70 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 8.82 g;			

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-31 : środa	Śniadanie	Ryż 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 150 g (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет wegetariański () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	E: 2356.33 kcal; B: 103.87 g; T: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 337.08 g; W tym cukry: 82.64 g; Bł.: 41.58 g; Sól: 11.08 g;	E: 2447.75 kcal; B: 104.38 g; T: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 340.53 g; W tym cukry: 83.01 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 11.15 g;	E: 2541.80 kcal; B: 108.59 g; T: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 355.94 g; W tym cukry: 87.14 g; Bł.: 42.79 g; Sól: 11.36 g;	E: 2675.12 kcal; B: 112.20 g; T: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; W: 382.11 g; W tym cukry: 89.50 g; Bł.: 44.53 g; Sól: 11.61 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	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>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>) Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot z truskawek* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL</u>) Pomarańcza 150 g		
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	E: 2420.56 kcal; B: 101.75 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 346.61 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 6.25 g;	E: 2489.05 kcal; B: 102.63 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 353.51 g; W tym cukry: 65.74 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 6.37 g;	E: 2558.54 kcal; B: 106.11 g; T: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 363.42 g; W tym cukry: 69.83 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 6.46 g;	E: 2593.28 kcal; B: 107.85 g; T: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 368.37 g; W tym cukry: 71.87 g; Bł.: 37.98 g; Sól: 6.51 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Salatka tęczowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
E: 2602.84 kcal; B: 111.48 g; T: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; W: 319.63 g; W tym cukry: 83.51 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 10.40 g;		E: 2719.92 kcal; B: 112.54 g; T: 113.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; W: 328.56 g; W tym cukry: 84.03 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 10.53 g;	E: 2823.02 kcal; B: 117.49 g; T: 115.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.18 g; W: 345.07 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 10.74 g;	E: 2997.99 kcal; B: 130.87 g; T: 120.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.35 g; W: 365.84 g; W tym cukry: 90.45 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 11.11 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-02-03 sobota	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEŻ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku* 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
E: 2412.89 kcal; B: 99.73 g; T: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 324.79 g; W tym cukry: 62.92 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 9.55 g;		E: 2542.24 kcal; B: 101.35 g; T: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; W: 335.42 g; W tym cukry: 63.33 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 9.74 g;	E: 2565.04 kcal; B: 102.23 g; T: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 340.17 g; W tym cukry: 63.36 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 9.86 g;	E: 2734.05 kcal; B: 114.75 g; T: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 359.84 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 10.20 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	E: 2567.18 kcal; B: 126.33 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; W: 346.15 g; W tym cukry: 97.30 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 9.38 g;	E: 2692.44 kcal; B: 127.79 g; T: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; W: 356.54 g; W tym cukry: 98.18 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 9.51 g;	E: 2784.73 kcal; B: 132.15 g; T: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; W: 371.25 g; W tym cukry: 102.30 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 9.73 g;	E: 2947.30 kcal; B: 145.58 g; T: 94.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.91 g; W: 391.12 g; W tym cukry: 104.57 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 10.03 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
SÓL - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,