

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2023-12-25 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 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 pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 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 Surówka Colesław b/c () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym 150 g Jabłko 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ćwikła z chrzanem () 120 g ( <u>MLE, S02.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g Buraczki gotowane drobno tarte () 120 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ćwikła z chrzanem () 120 g ( <u>MLE, S02.</u> ) 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Ćwikła z chrzanem () 120 g ( <u>MLE, S02.</u> ) 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Buraczki gotowane drobno tarte () 120 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: 3217.95 kcal; B: 159.77 g; T: 116.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 401.67 g; W tym cukry: 115.32 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 10.40 g;	E: 2948.72 kcal; B: 125.17 g; T: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; W: 427.26 g; W tym cukry: 116.68 g; Bł.: 44.04 g; Sól: 10.03 g;	E: 2900.50 kcal; B: 154.17 g; T: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; W: 369.09 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 7.94 g;	E: 2789.42 kcal; B: 164.09 g; T: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; W: 320.65 g; W tym cukry: 75.20 g; Bł.: 40.20 g; Sól: 10.83 g;	E: 3648.56 kcal; B: 185.18 g; T: 118.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; W: 478.31 g; W tym cukry: 160.01 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 9.18 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2023-12-26 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 Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	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 Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</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 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 Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</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 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 Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka naturalna 0,3% 1 g ( <u>MLE.</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 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 Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka naturalna 0,3% 1 g ( <u>MLE.</u> )	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik z soczewicy () 20 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 100 g 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	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	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 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/c 250 ml
	PZ	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: 2850.28 kcal; B: 105.77 g; T: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; W: 384.04 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 9.22 g;	E: 2700.44 kcal; B: 113.72 g; T: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; W: 367.26 g; W tym cukry: 81.55 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 9.19 g;	E: 2454.24 kcal; B: 108.83 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 375.72 g; W tym cukry: 84.86 g; Bł.: 31.30 g; Sól: 7.18 g;	E: 2697.64 kcal; B: 137.18 g; T: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 73.06 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 9.84 g;	E: 3272.58 kcal; B: 139.31 g; T: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; W: 497.73 g; W tym cukry: 148.09 g; Bł.: 36.74 g; Sól: 9.20 g;

2023-12-27 środa	Śniadanie	BP- Podstawowa zest I Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) 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		BP- Podstawowa zest II 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	BP- Łatwo strawna 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	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów 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	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 Mandarynka 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 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> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <u>RYB</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> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <u>RYB</u> .) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <u>RYB</u> .) Sałata zielona 5 g 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> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g ( <u>RYB</u> .) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)				
	E: 2630.93 kcal; B: 100.37 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 387.97 g; W tym cukry: 101.14 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 9.29 g;	E: 2688.83 kcal; B: 96.66 g; T: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 391.80 g; W tym cukry: 98.73 g; Bł.: 36.62 g; Sól: 10.30 g;	E: 2295.75 kcal; B: 90.94 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 395.52 g; W tym cukry: 104.40 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 4.72 g;	E: 2877.47 kcal; B: 112.32 g; T: 115.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 366.57 g; W tym cukry: 75.40 g; Bł.: 46.55 g; Sól: 11.25 g;	E: 3168.75 kcal; B: 125.23 g; T: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 478.00 g; W tym cukry: 145.87 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 6.43 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, 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 z/c 250 ml Gruszka 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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 JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml	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 JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z truskawek* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z truskawek* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Forszmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Forszmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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	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> ) Forszmak z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2668.57 kcal; B: 128.78 g; T: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; W: 355.84 g; W tym cukry: 103.52 g; Bł.: 43.44 g; Sól: 9.13 g;	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;	E: 2604.07 kcal; B: 126.94 g; T: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 375.91 g; W tym cukry: 119.67 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 7.74 g;	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;	E: 3249.71 kcal; B: 153.14 g; T: 97.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; W: 458.45 g; W tym cukry: 135.05 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 9.54 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2023-12-29 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
2023-12-30 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 () 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 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>SOJ, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE.</u> )			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Maślanka owocowa 300ml 1 g ( <u>MLE.</u> )
		E: 2689.84 kcal; B: 92.06 g; T: 117.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; W: 336.87 g; W tym cukry: 93.65 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 12.34 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: 1802.88 kcal; B: 86.80 g; T: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; W: 285.30 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 5.57 g;	E: 2337.92 kcal; B: 121.85 g; T: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 294.91 g; W tym cukry: 52.02 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 8.59 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;



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2023-12-31 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. 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. 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. 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN				Maślanka kubek 300ml 1 szt ( <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 porzeczcz* 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 porzeczcz* 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 bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczcz* 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 bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczcz* z/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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikla 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 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 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 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 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	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> ) Połudwica 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: 2706.99 kcal; B: 162.50 g; T: 110.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; W: 282.29 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 10.73 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
2024-01-01 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 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 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) 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: 2573.48 kcal; B: 137.13 g; T: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 334.03 g; W tym cukry: 86.57 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 10.23 g;	E: 2675.15 kcal; B: 130.42 g; T: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 336.85 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 10.94 g;	E: 2390.32 kcal; B: 134.87 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 334.77 g; W tym cukry: 87.83 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 7.03 g;	E: 2599.90 kcal; B: 151.14 g; T: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; W: 303.24 g; W tym cukry: 66.29 g; Bł.: 36.98 g; Sól: 12.19 g;	E: 3020.16 kcal; B: 159.49 g; T: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 409.17 g; W tym cukry: 116.61 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 8.55 g;



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-02 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	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry warzywne z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Gruszka 150 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 selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) 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 () 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Sałata 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>SOJ. GOR.</u> ) Sałata 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>SOJ. GOR.</u> ) Sałata 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>SOJ. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2629.20 kcal; B: 100.53 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 404.59 g; W tym cukry: 94.93 g; Bł.: 56.39 g; Sól: 7.54 g;	E: 2445.95 kcal; B: 95.65 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 389.37 g; W tym cukry: 101.17 g; Bł.: 46.38 g; Sól: 7.52 g;	E: 2568.63 kcal; B: 98.91 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 413.70 g; W tym cukry: 116.18 g; Bł.: 37.48 g; Sól: 7.16 g;	E: 2499.95 kcal; B: 119.68 g; T: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 364.89 g; W tym cukry: 65.03 g; Bł.: 61.31 g; Sól: 7.69 g;	E: 3031.08 kcal; B: 124.79 g; T: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 482.53 g; W tym cukry: 126.89 g; Bł.: 41.34 g; Sól: 8.23 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-03 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> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 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 Zrazik drobiowy z indyka pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 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 Sałatka z jajkiem, pomidorkami, szpinakiem z olejem 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pasta z brokuła* 60 g Sałata 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pasta z brokuła* 60 g 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pasta z brokuła* 60 g Sałata 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pasta z brokuła* 60 g Sałata 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pasta z brokuła* 60 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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: 2291.16 kcal; B: 90.47 g; T: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 356.88 g; W tym cukry: 85.50 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 10.02 g;	E: 2426.04 kcal; B: 90.36 g; T: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 367.16 g; W tym cukry: 88.69 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 10.39 g;	E: 2221.80 kcal; B: 90.73 g; T: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 359.15 g; W tym cukry: 85.51 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 7.70 g;	E: 2225.49 kcal; B: 96.68 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 345.33 g; W tym cukry: 87.82 g; Bł.: 41.20 g; Sól: 9.59 g;	E: 2862.79 kcal; B: 119.91 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 436.77 g; W tym cukry: 132.45 g; Bł.: 38.97 g; Sól: 9.99 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-04 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ. 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> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. 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 wiejski ziarnisty 200g 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: 2457.22 kcal; B: 114.01 g; T: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 319.30 g; W tym cukry: 75.32 g; Bł.: 37.81 g; Sól: 7.61 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 zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-05 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 kiszonej 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> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 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 kiszonej 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 kiszonej 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	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;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-06 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 saszetka 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 saszetka 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 kiel.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 kiel.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 kiel.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 kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz węgierski-drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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>SOJ. GOR.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z brokułu, oliwy i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryz 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>SOJ. 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
	K	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
		E: 2660.29 kcal; B: 98.77 g; T: 112.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 323.41 g; W tym cukry: 74.90 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 10.07 g;	E: 2526.45 kcal; B: 90.25 g; T: 106.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; W: 312.76 g; W tym cukry: 74.65 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 10.36 g;	E: 1978.53 kcal; B: 89.58 g; T: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 305.97 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 27.50 g; Sól: 6.78 g;	E: 2334.78 kcal; B: 97.05 g; T: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 283.39 g; W tym cukry: 51.41 g; Bł.: 33.94 g; Sól: 10.80 g;	E: 2781.24 kcal; B: 108.76 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; W: 400.76 g; W tym cukry: 112.33 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 9.74 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. 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.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. 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.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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>SOJ. 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.</u> <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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. 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.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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>SOJ. 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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> )	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 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> ) Połudwica 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 Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr		BP- Dieta Mamy III Trimestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Półdewica 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Półdewica 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Półdewica 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Półdewica 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 Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	
		II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g		Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 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> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Cwikła z chrzanem ( ) 120 g ( <u>MLE, S02.</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> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Cwikła z chrzanem ( ) 120 g ( <u>MLE, S02.</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> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Cwikła z chrzanem ( ) 120 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )								
E: 3188.29 kcal; B: 163.23 g; T: 115.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; W: 391.04 g; W tym cukry: 113.11 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 10.24 g;		E: 3314.20 kcal; B: 165.15 g; T: 124.44 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; W: 400.53 g; W tym cukry: 113.54 g; Bł.: 37.98 g; Sól: 10.37 g;		E: 3407.79 kcal; B: 169.52 g; T: 126.49 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; W: 415.58 g; W tym cukry: 118.09 g; Bł.: 39.32 g; Sól: 10.71 g;		E: 3546.89 kcal; B: 172.65 g; T: 128.27 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; W: 444.09 g; W tym cukry: 129.05 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 10.96 g;			

BP- Dieta Mamy I Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr		BP- Dieta Mamy III Trimestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> )		
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt					
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem ( )* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem ( )* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g			Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Marchew z groszkiem ( )* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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 b/c 250 ml			
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	E: 2780.04 kcal; B: 119.47 g; T: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; W: 366.42 g; W tym cukry: 47.88 g; Bł.: 38.44 g; Sól: 10.25 g;	E: 2908.20 kcal; B: 121.04 g; T: 102.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; W: 377.36 g; W tym cukry: 48.77 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 10.38 g;	E: 3011.30 kcal; B: 125.99 g; T: 104.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; W: 393.87 g; W tym cukry: 52.92 g; Bł.: 40.17 g; Sól: 10.60 g;	E: 3198.64 kcal; B: 143.15 g; T: 108.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 414.64 g; W tym cukry: 55.19 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.94 g;			

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2023-12-27 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>SEZ</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>SEZ</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>SEZ</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>SEZ</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	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 ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 100 g	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 100 g		Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 100 g ( <u>RYB</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 100 g ( <u>RYB</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 100 g ( <u>RYB</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: 3028.91 kcal; B: 106.89 g; T: 121.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; W: 392.79 g; W tym cukry: 97.39 g; Bł.: 43.20 g; Sól: 10.83 g;	E: 3156.90 kcal; B: 108.20 g; T: 129.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; W: 404.22 g; W tym cukry: 98.15 g; Bł.: 44.34 g; Sól: 10.97 g;	E: 3249.18 kcal; B: 112.56 g; T: 131.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 418.88 g; W tym cukry: 102.27 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 11.18 g;	E: 3353.71 kcal; B: 115.69 g; T: 133.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; W: 438.72 g; W tym cukry: 104.54 g; Bł.: 46.37 g; Sól: 11.37 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2023-12-28 czwartek	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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> ) Brokuł 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 Brokuł 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: 2788.94 kcal; B: 130.30 g; T: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; W: 366.61 g; W tym cukry: 80.90 g; Bł.: 46.11 g; Sól: 9.39 g;	E: 2854.14 kcal; B: 131.05 g; T: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; W: 372.74 g; W tym cukry: 81.37 g; Bł.: 46.82 g; Sól: 9.47 g;	E: 2925.70 kcal; B: 134.78 g; T: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.27 g; W: 382.14 g; W tym cukry: 85.53 g; Bł.: 47.35 g; Sól: 9.56 g;	E: 2961.48 kcal; B: 136.64 g; T: 105.82 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; W: 386.84 g; W tym cukry: 87.60 g; Bł.: 47.62 g; Sól: 9.61 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2023-12-29 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	II ŚN	Sałatka 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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	
2023-12-30 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>SOJ, 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>SOJ, 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>SOJ, 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	
2023-12-31 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	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 bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )	
	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> ) Sałata zielona 5 g Sałatka 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> ) Sałata zielona 5 g Sałatka 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	
2024-01-01 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Jabiko 150 g Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 250 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) 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 b/c 250 ml			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	E: 2591.99 kcal; B: 146.74 g; T: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 321.55 g; W tym cukry: 60.98 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 10.15 g;	E: 2683.96 kcal; B: 148.55 g; T: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; W: 332.35 g; W tym cukry: 61.50 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 10.28 g;	E: 2755.52 kcal; B: 152.28 g; T: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 341.74 g; W tym cukry: 65.65 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 10.37 g;	E: 2923.13 kcal; B: 166.15 g; T: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; W: 360.30 g; W tym cukry: 67.87 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 10.64 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-02 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 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 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 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	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 Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 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 Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 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 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g			
	E: 2672.15 kcal; B: 110.91 g; T: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 402.92 g; W tym cukry: 72.19 g; Bł.: 55.39 g; Sól: 8.10 g;	E: 2818.96 kcal; B: 113.25 g; T: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 416.56 g; W tym cukry: 72.72 g; Bł.: 57.37 g; Sól: 8.19 g;	E: 2914.93 kcal; B: 117.89 g; T: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; W: 431.85 g; W tym cukry: 76.87 g; Bł.: 58.14 g; Sól: 8.40 g;	E: 3028.06 kcal; B: 121.21 g; T: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; W: 451.92 g; W tym cukry: 79.10 g; Bł.: 59.98 g; Sól: 8.48 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-03 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-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 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-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 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-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 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-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 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) 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* 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) 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* 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 Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) 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* 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>SOJ, GOR</u> .) Pasta z brokula* 60 g 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>SOJ, GOR</u> .) Pasta z brokula* 60 g 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>SOJ, GOR</u> .) Pasta z brokula* 60 g 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: 2373.14 kcal; B: 97.67 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 344.17 g; W tym cukry: 80.21 g; Bł.: 38.95 g; Sól: 11.55 g;	E: 2464.56 kcal; B: 98.18 g; T: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; W: 347.62 g; W tym cukry: 80.58 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 11.62 g;	E: 2558.61 kcal; B: 102.39 g; T: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; W: 363.03 g; W tym cukry: 84.71 g; Bł.: 40.16 g; Sól: 11.83 g;	E: 2691.93 kcal; B: 106.00 g; T: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; W: 389.20 g; W tym cukry: 87.07 g; Bł.: 41.90 g; Sól: 12.08 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-04 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>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. 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>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. 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>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. 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>GLUPSZ. JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>SOJ. 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		
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Sałatka zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Sałatka zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Sałatka zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Sałatka zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )			
	II ŚN	Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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	
2024-01-06 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>SEZ</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 kuskus/sypko 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> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 kuskus/sypko 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> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Potrawka drobiowa () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka 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>SOJ, 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>SOJ, 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>SOJ, 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: 2431.18 kcal; B: 99.03 g; T: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 318.49 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 9.98 g;	E: 2556.90 kcal; B: 100.60 g; T: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; W: 328.65 g; W tym cukry: 68.61 g; Bł.: 33.01 g; Sól: 10.18 g;	E: 2579.70 kcal; B: 101.48 g; T: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; W: 333.40 g; W tym cukry: 68.64 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 10.30 g;	E: 2739.61 kcal; B: 113.85 g; T: 101.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 351.87 g; W tym cukry: 69.93 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 10.62 g;			

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-07 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>SOJ. GOR.</u> ) Salata 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>SOJ. GOR.</u> ) Salata 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>SOJ. GOR.</u> ) Salata 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>SOJ. GOR.</u> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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,