

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z peccaku.cieciorki.ogóрка i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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 Jabłko 150 g			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		E: 2398.23 kcal; B: 99.59 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 360.70 g; W tym cukry: 97.92 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 8.96 g;	E: 2408.06 kcal; B: 100.00 g; T: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 362.15 g; W tym cukry: 96.96 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 9.02 g;	E: 2355.17 kcal; B: 101.75 g; T: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 362.37 g; W tym cukry: 99.40 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 5.89 g;	E: 2142.03 kcal; B: 96.27 g; T: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 303.15 g; W tym cukry: 61.71 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 11.47 g;	E: 3119.07 kcal; B: 131.95 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 478.79 g; W tym cukry: 141.81 g; Bł.: 49.21 g; Sól: 6.65 g;

		BP- Podstawowa zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <b>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szyńka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2477.62 kcal; B: 108.12 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 374.09 g; W tym cukry: 99.42 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 5.25 g;	E: 2465.55 kcal; B: 107.08 g; T: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 375.06 g; W tym cukry: 101.01 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 5.19 g;	E: 2428.74 kcal; B: 107.06 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 386.14 g; W tym cukry: 100.62 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 4.66 g;	E: 2469.79 kcal; B: 137.65 g; T: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; W: 326.95 g; W tym cukry: 76.66 g; Bł.: 42.29 g; Sól: 6.74 g;	E: 3126.24 kcal; B: 131.76 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 506.59 g; W tym cukry: 183.31 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 5.47 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-07 środa	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomarańcza 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomarańcza 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet mielony drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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: 2971.47 kcal; B: 116.01 g; T: 114.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; W: 388.99 g; W tym cukry: 100.96 g; Bł.: 39.60 g; Sól: 8.32 g;	E: 2721.63 kcal; B: 113.34 g; T: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 365.83 g; W tym cukry: 103.00 g; Bł.: 36.78 g; Sól: 7.96 g;	E: 2282.45 kcal; B: 104.80 g; T: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 351.78 g; W tym cukry: 95.98 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 7.35 g;	E: 2800.36 kcal; B: 138.47 g; T: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; W: 348.71 g; W tym cukry: 86.03 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 8.82 g;	E: 3194.62 kcal; B: 135.83 g; T: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; W: 455.84 g; W tym cukry: 142.85 g; Bł.: 36.07 g; Sól: 8.17 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-02-08 czwartek	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</u> )	
	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 drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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> ) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )					Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )
	E: 2735.60 kcal; B: 117.45 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 412.16 g; W tym cukry: 133.29 g; Bł.: 44.71 g; Sól: 6.39 g;	E: 2798.70 kcal; B: 134.84 g; T: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; W: 388.91 g; W tym cukry: 133.28 g; Bł.: 38.40 g; Sól: 6.89 g;	E: 2686.11 kcal; B: 117.46 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 416.51 g; W tym cukry: 121.07 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 5.81 g;	E: 2527.39 kcal; B: 127.31 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 363.68 g; W tym cukry: 90.89 g; Bł.: 50.80 g; Sól: 6.80 g;	E: 3247.17 kcal; B: 145.68 g; T: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 468.86 g; W tym cukry: 142.24 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 8.46 g;		

		BP- Podstawowa zestaw I	BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-09 piątek	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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) 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> )
	II ŚN				Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (-)-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 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 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> ) 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
		E: 2717.48 kcal; B: 126.82 g; T: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 378.84 g; W tym cukry: 125.13 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 6.65 g;	E: 2584.58 kcal; B: 127.11 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 360.28 g; W tym cukry: 123.14 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 6.62 g;	E: 2469.98 kcal; B: 126.72 g; T: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 355.74 g; W tym cukry: 113.11 g; Bł.: 24.79 g; Sól: 6.18 g;	E: 2398.92 kcal; B: 137.13 g; T: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; W: 316.36 g; W tym cukry: 83.90 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 6.84 g;	E: 2994.78 kcal; B: 149.85 g; T: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 436.07 g; W tym cukry: 160.39 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 6.86 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-10 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Mandarynka 100 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 100 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 40 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN				Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL</u> ) Mus z brzoskwiń 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		E: 2656.45 kcal; B: 117.85 g; T: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; W: 362.53 g; W tym cukry: 72.35 g; Bł.: 41.59 g; Sól: 8.92 g;	E: 2642.85 kcal; B: 109.71 g; T: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; W: 356.14 g; W tym cukry: 73.21 g; Bł.: 40.91 g; Sól: 9.22 g;	E: 1930.30 kcal; B: 102.19 g; T: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 296.98 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 5.43 g;	E: 1958.92 kcal; B: 106.11 g; T: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 284.58 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 44.84 g; Sól: 7.18 g;	E: 2631.88 kcal; B: 120.24 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 408.35 g; W tym cukry: 98.65 g; Bł.: 36.53 g; Sól: 7.80 g;



		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Pomarańcza 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> ) Twarożek z siemieniem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Udki pieczone 1 szt. 210 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udki pieczone 1 szt. 210 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udki pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udki pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 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 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g
		E: 2729.39 kcal; B: 142.61 g; T: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; W: 328.94 g; W tym cukry: 82.85 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.53 g;	E: 2460.16 kcal; B: 108.01 g; T: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; W: 354.53 g; W tym cukry: 84.21 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 8.16 g;	E: 2572.21 kcal; B: 141.52 g; T: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 316.67 g; W tym cukry: 71.69 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 7.78 g;	E: 2525.76 kcal; B: 148.43 g; T: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 287.74 g; W tym cukry: 58.57 g; Bł.: 37.58 g; Sól: 7.96 g;	E: 3017.94 kcal; B: 160.44 g; T: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; W: 375.02 g; W tym cukry: 105.72 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 8.57 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-12 poniedziałek	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 szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Jabłko 150 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> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Salatka owocowa 200 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 100 g			Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 150 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
		E: 2540.16 kcal; B: 119.65 g; T: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 338.18 g; W tym cukry: 100.91 g; Bł.: 43.95 g; Sól: 11.07 g;	E: 2697.54 kcal; B: 122.40 g; T: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 352.70 g; W tym cukry: 99.43 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 10.47 g;	E: 2387.39 kcal; B: 118.49 g; T: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 101.25 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 7.10 g;	E: 2383.75 kcal; B: 129.12 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 333.62 g; W tym cukry: 93.00 g; Bł.: 47.64 g; Sól: 9.07 g;	E: 3290.60 kcal; B: 150.63 g; T: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 505.62 g; W tym cukry: 209.58 g; Bł.: 40.27 g; Sól: 7.95 g;



2024-02-13 wtorek	Śniadanie	BP- Podstawowa zest I Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Banan 150 g	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 150 g	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	BP- Onkologiczna Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet drobiowy panierowany z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( )-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2614.63 kcal; B: 108.35 g; T: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 360.45 g; W tym cukry: 100.07 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 11.11 g;	E: 2483.09 kcal; B: 103.16 g; T: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; W: 348.19 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 11.06 g;	E: 2350.27 kcal; B: 98.20 g; T: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 104.23 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 6.94 g;	E: 2191.76 kcal; B: 112.70 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 285.17 g; W tym cukry: 53.44 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 11.92 g;	E: 2890.07 kcal; B: 125.47 g; T: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; W: 409.07 g; W tym cukry: 108.83 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 11.62 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-14 środa	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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )				
	E: 2384.69 kcal; B: 83.37 g; T: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 383.36 g; W tym cukry: 104.62 g; Bł.: 50.20 g; Sól: 7.55 g;	E: 2478.37 kcal; B: 88.37 g; T: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 388.08 g; W tym cukry: 111.72 g; Bł.: 48.82 g; Sól: 8.10 g;	E: 2392.93 kcal; B: 86.76 g; T: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 391.87 g; W tym cukry: 105.09 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 7.14 g;	E: 2570.11 kcal; B: 105.60 g; T: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 356.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Bł.: 52.25 g; Sól: 7.57 g;	E: 3285.01 kcal; B: 114.64 g; T: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 505.74 g; W tym cukry: 158.72 g; Bł.: 41.66 g; Sól: 8.48 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-02-15 czwartek	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml Mandarynka 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jabłko 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jabłko 150 g			Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jabłko 150 g	
PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	E: 2510.04 kcal; B: 98.97 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 373.81 g; W tym cukry: 112.30 g; Bł.: 35.52 g; Sól: 7.45 g;	E: 2491.76 kcal; B: 96.43 g; T: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 356.37 g; W tym cukry: 112.95 g; Bł.: 36.46 g; Sól: 8.26 g;	E: 2297.70 kcal; B: 102.20 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 354.07 g; W tym cukry: 112.63 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 4.75 g;	E: 2598.90 kcal; B: 113.44 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 373.60 g; W tym cukry: 111.25 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 7.66 g;	E: 3217.72 kcal; B: 128.45 g; T: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 498.96 g; W tym cukry: 202.98 g; Bł.: 39.22 g; Sól: 6.62 g;		

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-16 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty 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 () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> )
	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 Pomidor 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 jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) 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> ) 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		E: 2630.38 kcal; B: 110.29 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 378.33 g; W tym cukry: 112.74 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 6.78 g;	E: 2377.72 kcal; B: 109.80 g; T: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 355.24 g; W tym cukry: 112.34 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 6.69 g;	E: 2381.96 kcal; B: 111.32 g; T: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 368.20 g; W tym cukry: 112.25 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 5.49 g;	E: 2372.73 kcal; B: 133.02 g; T: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 304.88 g; W tym cukry: 52.87 g; Bł.: 35.05 g; Sól: 9.15 g;	E: 2994.43 kcal; B: 133.83 g; T: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 448.26 g; W tym cukry: 133.23 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 7.23 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-17 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-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g ( <u>SEL</u> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Maślanka naturalna 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2469.95 kcal; B: 94.21 g; T: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 321.57 g; W tym cukry: 73.07 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 10.63 g;	E: 2360.22 kcal; B: 82.90 g; T: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 68.89 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 10.39 g;	E: 1928.47 kcal; B: 77.39 g; T: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 316.25 g; W tym cukry: 72.56 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 7.04 g;	E: 2120.31 kcal; B: 98.85 g; T: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 298.72 g; W tym cukry: 52.09 g; Bł.: 42.42 g; Sól: 9.75 g;	E: 2480.99 kcal; B: 94.60 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 399.90 g; W tym cukry: 99.93 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 8.60 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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 wykwintna 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 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 wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Galaretką o smaku brzoskwińowym 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta () 120 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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: 2643.45 kcal; B: 105.94 g; T: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; W: 354.12 g; W tym cukry: 95.86 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 8.27 g;	E: 2456.20 kcal; B: 113.86 g; T: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 93.45 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 8.25 g;	E: 2250.90 kcal; B: 114.25 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 341.01 g; W tym cukry: 91.06 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 7.30 g;	E: 2788.67 kcal; B: 147.15 g; T: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; W: 334.98 g; W tym cukry: 84.63 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 9.98 g;	E: 3006.98 kcal; B: 139.92 g; T: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; W: 451.39 g; W tym cukry: 164.96 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 8.15 g;



BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 100 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
	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 Jabłko 150 g			
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2571.81 kcal; B: 104.41 g; T: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 379.38 g; W tym cukry: 87.07 g; Bł.: 47.46 g; Sól: 8.82 g;	E: 2651.86 kcal; B: 105.47 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 388.32 g; W tym cukry: 87.58 g; Bł.: 48.31 g; Sól: 8.95 g;	E: 2722.96 kcal; B: 109.03 g; T: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 398.49 g; W tym cukry: 91.74 g; Bł.: 49.04 g; Sól: 9.17 g;	E: 2828.29 kcal; B: 112.19 g; T: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 418.46 g; W tym cukry: 94.04 g; Bł.: 50.58 g; Sól: 9.42 g;	

		BP- Dieta Mamy I Trymestr	BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-02-06 wtorek	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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 150 g	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 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 i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		E: 2631.36 kcal; B: 111.60 g; T: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 406.03 g; W tym cukry: 131.15 g; Bł.: 38.86 g; Sól: 5.44 g;	E: 2768.44 kcal; B: 113.63 g; T: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 418.16 g; W tym cukry: 132.19 g; Bł.: 40.10 g; Sól: 5.56 g;	E: 2860.73 kcal; B: 117.99 g; T: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; W: 432.82 g; W tym cukry: 136.31 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 5.77 g;	E: 3028.90 kcal; B: 131.60 g; T: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 451.32 g; W tym cukry: 138.87 g; Bł.: 42.36 g; Sól: 5.97 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-07 środa	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	E: 2856.92 kcal; B: 120.63 g; T: 105.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; W: 376.79 g; W tym cukry: 90.76 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 8.43 g;	E: 2987.11 kcal; B: 121.98 g; T: 114.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; W: 388.79 g; W tym cukry: 91.44 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 8.58 g;	E: 3081.47 kcal; B: 126.59 g; T: 117.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.26 g; W: 402.94 g; W tym cukry: 95.62 g; Bł.: 39.74 g; Sól: 8.80 g;	E: 3269.34 kcal; B: 136.44 g; T: 120.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.14 g; W: 433.76 g; W tym cukry: 106.44 g; Bł.: 41.26 g; Sól: 9.07 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabiko 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem z olejem 200 g ( <u>JAJ,</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 drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Forszmak drobiowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )			
	E: 2767.41 kcal; B: 126.58 g; T: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 375.90 g; W tym cukry: 105.45 g; Bł.: 47.03 g; Sól: 8.46 g;	E: 2870.01 kcal; B: 127.36 g; T: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; W: 382.07 g; W tym cukry: 105.95 g; Bł.: 47.74 g; Sól: 8.54 g;	E: 2950.31 kcal; B: 131.43 g; T: 103.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; W: 393.83 g; W tym cukry: 110.06 g; Bł.: 48.00 g; Sól: 8.64 g;	E: 2990.46 kcal; B: 133.46 g; T: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; W: 399.71 g; W tym cukry: 112.12 g; Bł.: 48.13 g; Sól: 8.69 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI.</u> <u>ORZ.</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI.</u> <u>ORZ.</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI.</u> <u>ORZ.</u> )	
	Kolacja	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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2629.02 kcal; B: 131.68 g; T: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 358.61 g; W tym cukry: 110.70 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 6.37 g;	E: 2754.24 kcal; B: 133.09 g; T: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 369.07 g; W tym cukry: 111.55 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 6.51 g;	E: 2847.83 kcal; B: 137.46 g; T: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 384.12 g; W tym cukry: 116.10 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 6.84 g;	E: 3018.04 kcal; B: 150.55 g; T: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; W: 404.15 g; W tym cukry: 118.58 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 7.27 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-10 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> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrożdżona 30 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )					
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> ) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> ) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> ) Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
E: 2322.57 kcal; B: 113.56 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 347.43 g; W tym cukry: 51.79 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 8.10 g;		E: 2450.73 kcal; B: 115.25 g; T: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 358.88 g; W tym cukry: 52.45 g; Bł.: 39.87 g; Sól: 8.16 g;		E: 2473.53 kcal; B: 116.13 g; T: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; W: 363.63 g; W tym cukry: 52.48 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.28 g;		E: 2631.19 kcal; B: 128.50 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; W: 383.01 g; W tym cukry: 53.77 g; Bł.: 42.30 g; Sól: 8.51 g;	



BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Pomarańcza 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Pomarańcza 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) Pomarańcza 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 20 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g				
	E: 2670.90 kcal; B: 142.81 g; T: 106.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; W: 301.13 g; W tym cukry: 51.67 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 8.44 g;	E: 2819.60 kcal; B: 145.60 g; T: 116.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; W: 315.37 g; W tym cukry: 52.13 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 8.69 g;	E: 2889.27 kcal; B: 149.25 g; T: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.02 g; W: 324.90 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 8.79 g;	E: 3027.81 kcal; B: 152.47 g; T: 119.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; W: 353.03 g; W tym cukry: 67.09 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 8.98 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-12 poniedziałek	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek a'la fromage z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza kuskus/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza kuskus/sypko 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 100 g			
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	E: 2688.58 kcal; B: 127.97 g; T: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 376.96 g; W tym cukry: 134.28 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 9.96 g;	E: 2793.20 kcal; B: 129.89 g; T: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 388.60 g; W tym cukry: 134.95 g; Bł.: 40.93 g; Sól: 10.20 g;	E: 2862.69 kcal; B: 133.37 g; T: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 398.51 g; W tym cukry: 139.04 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 10.29 g;	E: 3053.21 kcal; B: 145.03 g; T: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; W: 423.14 g; W tym cukry: 141.16 g; Bł.: 42.13 g; Sól: 10.61 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlna drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniiona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 150 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kotlet pożarski-drobiowy z indyka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
	E: 2516.38 kcal; B: 109.33 g; T: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; W: 333.07 g; W tym cukry: 73.71 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 11.70 g;	E: 2642.73 kcal; B: 110.92 g; T: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; W: 343.13 g; W tym cukry: 74.24 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 11.81 g;	E: 2736.63 kcal; B: 115.36 g; T: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; W: 358.05 g; W tym cukry: 78.43 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 12.14 g;	E: 2896.49 kcal; B: 126.25 g; T: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 386.72 g; W tym cukry: 80.94 g; Bł.: 35.00 g; Sól: 12.61 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-14 środa	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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 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> ) Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 g ( <u>SEL.</u> )			
	E: 2679.99 kcal; B: 90.95 g; T: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 392.27 g; W tym cukry: 89.18 g; Bł.: 51.94 g; Sól: 8.04 g;	E: 2890.88 kcal; B: 95.00 g; T: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 403.10 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 53.88 g; Sól: 8.31 g;	E: 2985.24 kcal; B: 99.61 g; T: 110.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 417.25 g; W tym cukry: 95.70 g; Bł.: 54.98 g; Sól: 8.53 g;	E: 3021.01 kcal; B: 101.48 g; T: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 421.95 g; W tym cukry: 97.78 g; Bł.: 55.25 g; Sól: 8.57 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-15 czwartek	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	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> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		
	II ŚN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE,</u> )					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem boloğnese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Mandarynka 100 g					
	Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jabłko 150 g					
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
		E: 2654.93 kcal; B: 102.77 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 403.23 g; W tym cukry: 142.84 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 7.63 g;	E: 2692.33 kcal; B: 102.81 g; T: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 403.27 g; W tym cukry: 142.87 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 7.63 g;	E: 2761.81 kcal; B: 106.29 g; T: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 413.23 g; W tym cukry: 146.96 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 7.72 g;	E: 2796.56 kcal; B: 108.03 g; T: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 418.21 g; W tym cukry: 149.00 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 7.77 g;		

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
	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 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2491.09 kcal; B: 111.49 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 351.41 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 7.07 g;	E: 2616.07 kcal; B: 112.67 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; W: 362.22 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 7.20 g;	E: 2719.17 kcal; B: 117.62 g; T: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 378.74 g; W tym cukry: 86.27 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.42 g;	E: 2894.13 kcal; B: 131.00 g; T: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 399.50 g; W tym cukry: 88.55 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 7.78 g;	



BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-02-17 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <u>SEL</u> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pomarańcza 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata 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 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina drobiowa, wędzona, parzona, średnio rozdrozdrobniona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
E: 2115.40 kcal; B: 85.59 g; T: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 319.95 g; W tym cukry: 62.82 g; Bł.: 41.85 g; Sól: 9.71 g;		E: 2236.80 kcal; B: 90.45 g; T: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 333.03 g; W tym cukry: 63.69 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 9.90 g;	E: 2259.60 kcal; B: 91.33 g; T: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 337.78 g; W tym cukry: 63.72 g; Bł.: 43.89 g; Sól: 10.02 g;	E: 2409.18 kcal; B: 102.24 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 64.98 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 10.31 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml			
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )						
	Obiad	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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g				Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Galaretko 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa () 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml					
PN	Serek wiejski truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
	E: 2734.11 kcal; B: 122.81 g; T: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 369.28 g; W tym cukry: 112.85 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 8.31 g;	E: 2862.27 kcal; B: 124.38 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; W: 380.21 g; W tym cukry: 113.74 g; Bł.: 34.59 g; Sól: 8.44 g;	E: 2955.11 kcal; B: 128.69 g; T: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; W: 394.96 g; W tym cukry: 118.06 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 8.66 g;	E: 3137.31 kcal; B: 145.52 g; T: 108.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; W: 414.84 g; W tym cukry: 120.42 g; Bł.: 37.04 g; Sól: 9.01 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,