

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	<div><div>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</div><div>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</div><div>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.)</div><div>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div><div>Ogórek kiszony 100 g</div><div>Mandarynka 100 g</div></div>	<div><div>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</div><div>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</div><div>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.)</div><div>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Ogórek kiszony 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div><div>Mandarynka 100 g</div></div>	<div><div>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</div><div>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</div><div>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.)</div><div>Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Pomidor 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div><div>Mandarynka 100 g</div></div>	<div><div>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</div><div>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</div><div>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.)</div><div>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Ogórek kiszony 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>	<div><div>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.)</div><div>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</div><div>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</div><div>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.)</div><div>Serek homo. naturalny 60 g (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Pomidor 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div></div>
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.) Mandarynka 100 g
	Obiad	<div><div>Wielowarzywna z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.)</div><div>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</div><div>Kotlet z jaj 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</div><div>Surówka z marchwi () 150 g (MLE.)</div><div>Kalafior gotowany* 100 g</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</div></div>	<div><div>Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)</div><div>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</div><div>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</div><div>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.)</div><div>Kalafior gotowany* 100 g</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</div></div>	<div><div>Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)</div><div>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</div><div>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</div><div>Surówka z marchwi () 150 g (MLE.)</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</div></div>	<div><div>Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)</div><div>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</div><div>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</div><div>Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.)</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</div><div>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</div><div>Mandarynka 100 g</div></div>	<div><div>Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)</div><div>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</div><div>Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</div><div>Surówka z marchwi () 150 g (MLE.)</div><div>Kalafior gotowany* 100 g</div><div>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</div><div>Salatka z peczyaku.cieciorki.ogóрка i papryki 200 g (GLU PSZ.)</div></div>
	Kolacja	<div><div>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div><div>Jabłko 150 g</div></div>			<div><div>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</div><div>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</div><div>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g</div><div>Twarożek 60 g (MLE.)</div><div>Salata zielona 5 g</div><div>Pomidor 100 g</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</div></div>	<div><div>Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</div><div>Zapiekanka makaronowo-warzywna z mięsem drobiowym* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</div><div>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</div><div>Jabłko 150 g</div></div>
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
		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: 2144.01 kcal; B: 96.65 g; T: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 303.12 g; W tym cukry: 61.67 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 11.37 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 zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-09 wtorek	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Maślanka naturalna 0,33l 1 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Banan 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2478.97 kcal; B: 103.84 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 391.95 g; W tym cukry: 101.00 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 5.06 g;	E: 2466.90 kcal; B: 102.80 g; T: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; W: 392.92 g; W tym cukry: 102.60 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 5.00 g;	E: 2430.09 kcal; B: 102.78 g; T: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 404.00 g; W tym cukry: 102.21 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 4.47 g;	E: 2470.01 kcal; B: 133.60 g; T: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; W: 344.00 g; W tym cukry: 78.02 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 6.54 g;	E: 3127.59 kcal; B: 127.48 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 524.45 g; W tym cukry: 184.90 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 5.28 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-10 środa	Śniadanie	Platki 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 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 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 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	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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g 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 wykwintna 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 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 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>) Szynekowa 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: 2932.94 kcal; B: 117.23 g; T: 111.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; W: 383.87 g; W tym cukry: 97.42 g; Bł.: 38.11 g; Sól: 8.20 g;	E: 2683.10 kcal; B: 114.57 g; T: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; W: 360.71 g; W tym cukry: 99.47 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 7.84 g;	E: 2225.21 kcal; B: 106.52 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 344.51 g; W tym cukry: 90.79 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 7.18 g;	E: 2821.71 kcal; B: 142.94 g; T: 105.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; W: 347.90 g; W tym cukry: 85.80 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 9.21 g;	E: 3178.56 kcal; B: 141.30 g; T: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; W: 450.72 g; W tym cukry: 139.32 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 8.45 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-11 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 Mus z jabłek () z/c 100 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: 2750.55 kcal; B: 117.41 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 415.94 g; W tym cukry: 123.73 g; Bł.: 44.51 g; Sól: 6.39 g;	E: 2813.65 kcal; B: 134.80 g; T: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; W: 392.69 g; W tym cukry: 123.72 g; Bł.: 38.20 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
2024-01-12 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>) 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 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: 2690.58 kcal; B: 126.65 g; T: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 121.73 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 6.65 g;	E: 2557.68 kcal; B: 126.94 g; T: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 354.58 g; W tym cukry: 119.74 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 zestaw I		BP- Podstawowa zestaw II	BP- Łatwo strawna	BP- Łatwo przyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN			Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 g (SEL) Mus z jabłek () z/c 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	
	E: 2688.75 kcal; B: 117.99 g; T: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; W: 359.40 g; W tym cukry: 72.14 g; Bł.: 39.37 g; Sól: 9.34 g;	E: 2654.23 kcal; B: 112.83 g; T: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 346.61 g; W tym cukry: 71.87 g; Bł.: 37.57 g; Sól: 9.64 g;	E: 1929.18 kcal; B: 102.42 g; T: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; W: 296.17 g; W tym cukry: 65.26 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 5.42 g;	E: 2022.02 kcal; B: 106.69 g; T: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 277.23 g; W tym cukry: 51.58 g; Bł.: 40.41 g; Sól: 8.01 g;	E: 2570.60 kcal; B: 123.12 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 401.19 g; W tym cukry: 90.72 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 7.58 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-14 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	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 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 Udko 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 Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 10 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 10 g
		E: 2728.64 kcal; B: 142.77 g; T: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; W: 328.40 g; W tym cukry: 82.70 g; Bł.: 32.00 g; Sól: 8.52 g;	E: 2459.41 kcal; B: 108.16 g; T: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 353.99 g; W tym cukry: 84.06 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 8.15 g;	E: 2571.46 kcal; B: 141.68 g; T: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 316.13 g; W tym cukry: 71.54 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 7.77 g;	E: 2525.01 kcal; B: 148.59 g; T: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; W: 287.20 g; W tym cukry: 58.42 g; Bł.: 37.58 g; Sól: 7.95 g;	E: 3017.19 kcal; B: 160.60 g; T: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; W: 374.48 g; W tym cukry: 105.57 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 8.56 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-15 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Jabłko 150 g	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 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 Salatka 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 Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)
	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>) Mandarynka 1 szt			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>) Mandarynka 1 szt	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 1 szt
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		E: 2493.40 kcal; B: 107.36 g; T: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 358.57 g; W tym cukry: 118.13 g; Bł.: 44.59 g; Sól: 10.84 g;	E: 2587.08 kcal; B: 112.36 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 363.29 g; W tym cukry: 125.23 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 11.39 g;	E: 2450.73 kcal; B: 107.20 g; T: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 369.75 g; W tym cukry: 122.48 g; Bł.: 35.55 g; Sól: 7.67 g;	E: 2657.72 kcal; B: 125.31 g; T: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 347.02 g; W tym cukry: 103.08 g; Bł.: 45.01 g; Sól: 9.83 g;	E: 3272.56 kcal; B: 137.70 g; T: 106.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; W: 463.03 g; W tym cukry: 182.14 g; Bł.: 41.62 g; Sól: 9.11 g;

BP- Podstawowa zest I		BP- Podstawowa zest II		BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Banan 150 g		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	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 oprószane () 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 oprószane () 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 oprószane () 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 oprószane () 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: 2612.76 kcal; B: 108.73 g; T: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 359.10 g; W tym cukry: 99.70 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 11.09 g;	E: 2481.22 kcal; B: 103.54 g; T: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 346.84 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 11.04 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: 2189.89 kcal; B: 113.09 g; T: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 283.82 g; W tym cukry: 53.06 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 11.91 g;	E: 2888.20 kcal; B: 125.85 g; T: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; W: 407.72 g; W tym cukry: 108.45 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 11.61 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-17 środa	Śniadanie	Platki 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 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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>)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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 kuskus/sypko 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	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: 2449.30 kcal; B: 105.38 g; T: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 348.44 g; W tym cukry: 92.48 g; Bł.: 50.02 g; Sól: 8.48 g;	E: 2573.92 kcal; B: 107.63 g; T: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 358.64 g; W tym cukry: 91.08 g; Bł.: 40.90 g; Sól: 7.86 g;	E: 2346.95 kcal; B: 107.65 g; T: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 355.64 g; W tym cukry: 89.01 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 7.28 g;	E: 2332.95 kcal; B: 114.65 g; T: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 82.79 g; Bł.: 54.73 g; Sól: 7.42 g;	E: 3080.42 kcal; B: 134.88 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 476.03 g; W tym cukry: 143.38 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 8.02 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-18 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	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 Jabłko 150 g			Risotto z mięs drob i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2434.26 kcal; B: 93.95 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 367.98 g; W tym cukry: 106.32 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 7.32 g;	E: 2415.99 kcal; B: 91.41 g; T: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 350.54 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 8.13 g;	E: 2221.93 kcal; B: 97.17 g; T: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 348.24 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 4.62 g;	E: 2500.30 kcal; B: 107.57 g; T: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 363.13 g; W tym cukry: 104.17 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 7.45 g;	E: 3134.10 kcal; B: 122.62 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 494.79 g; W tym cukry: 196.55 g; Bł.: 39.25 g; Sól: 6.99 g;

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-19 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>) Ser żółty 60 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>) Ser żółty 60 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 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>) 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 kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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 kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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: 2792.40 kcal; B: 116.33 g; T: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; W: 378.21 g; W tym cukry: 112.74 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 8.00 g;	E: 2539.74 kcal; B: 115.84 g; T: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; W: 355.12 g; W tym cukry: 112.34 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 7.91 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: 2401.87 kcal; B: 132.04 g; T: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 303.12 g; W tym cukry: 55.56 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 7.70 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;

2024-01-20 sobota	Śniadanie	BP- Podstawowa zest I Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Hummus 30 g (<u>SEZ</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		BP- Podstawowa zest II Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z twarogu z 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	BP- Łatwo strawna Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata 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 Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Buraczki oprószone () 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 oprószone () 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 oprószone () 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 oprószone () 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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: 2500.38 kcal; B: 94.73 g; T: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 317.08 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 39.56 g; Sól: 11.03 g;	E: 2390.65 kcal; B: 83.43 g; T: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; W: 319.25 g; W tym cukry: 68.31 g; Bł.: 34.35 g; Sól: 10.79 g;	E: 1926.60 kcal; B: 77.78 g; T: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; W: 314.90 g; W tym cukry: 72.19 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 7.03 g;	E: 2183.04 kcal; B: 99.51 g; T: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 291.10 g; W tym cukry: 51.30 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 10.58 g;	E: 2543.72 kcal; B: 95.25 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 99.14 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 9.43 g;	

		BP- Podstawowa zest I	BP- Podstawowa zest II	BP- Łatwo strawna	BP- Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	BP- Onkologiczna
2024-01-21 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 Galaretko 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 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 () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) 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	
2024-01-09 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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 5 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2632.71 kcal; B: 107.33 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 423.89 g; W tym cukry: 132.74 g; Bł.: 40.02 g; Sól: 5.25 g;	E: 2769.79 kcal; B: 109.36 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 436.02 g; W tym cukry: 133.77 g; Bł.: 41.26 g; Sól: 5.37 g;	E: 2862.08 kcal; B: 113.72 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; W: 450.68 g; W tym cukry: 137.89 g; Bł.: 42.03 g; Sól: 5.58 g;	E: 3030.25 kcal; B: 127.32 g; T: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 469.18 g; W tym cukry: 140.46 g; Bł.: 43.52 g; Sól: 5.78 g;	

BP- Dieta Mamy I Trimestr		BP- Dieta Mamy II Trimestr		BP- Dieta Mamy III Trimestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2024-01-10 środa	Śniadanie	II ŚN		Obiad		Kolejną			
	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)							
		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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 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 wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata 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: 2817.64 kcal; B: 122.01 g; T: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; W: 371.13 g; W tym cukry: 87.07 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 8.30 g;		E: 2947.83 kcal; B: 123.35 g; T: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; W: 383.13 g; W tym cukry: 87.75 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 8.46 g;		E: 3042.19 kcal; B: 127.96 g; T: 114.21 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; W: 397.28 g; W tym cukry: 91.93 g; Bł.: 38.25 g; Sól: 8.67 g;		E: 3230.06 kcal; B: 137.81 g; T: 117.35 g; Kw. tł. nasy.: 47.21 g; W: 428.10 g; W tym cukry: 102.76 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 8.94 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-11 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) 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* 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: 2782.36 kcal; B: 126.54 g; T: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 379.68 g; W tym cukry: 95.89 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 8.46 g;	E: 2884.96 kcal; B: 127.32 g; T: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; W: 385.85 g; W tym cukry: 96.39 g; Bł.: 47.54 g; Sól: 8.54 g;	E: 2965.26 kcal; B: 131.39 g; T: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; W: 397.61 g; W tym cukry: 100.50 g; Bł.: 47.80 g; Sól: 8.64 g;	E: 3005.41 kcal; B: 133.42 g; T: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 45.32 g; W: 403.49 g; W tym cukry: 102.56 g; Bł.: 47.93 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	
2024-01-12, 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>) Dżem 25 g 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>) Dżem 25 g 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>) Dżem 25 g 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>) Dżem 25 g 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 wielooowocowy* 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: 2602.12 kcal; B: 131.51 g; T: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 352.91 g; W tym cukry: 107.30 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 6.37 g;	E: 2727.34 kcal; B: 132.92 g; T: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 363.37 g; W tym cukry: 108.15 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 6.51 g;	E: 2820.93 kcal; B: 137.29 g; T: 92.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 378.42 g; W tym cukry: 112.70 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 6.84 g;	E: 2991.14 kcal; B: 150.38 g; T: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; W: 398.45 g; W tym cukry: 115.18 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	
2024-01-13 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% 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g 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: 2321.44 kcal; B: 113.79 g; T: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 346.62 g; W tym cukry: 51.57 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 8.10 g;		E: 2449.61 kcal; B: 115.48 g; T: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 358.07 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 39.87 g; Sól: 8.15 g;	E: 2472.41 kcal; B: 116.36 g; T: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 362.82 g; W tym cukry: 52.26 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.27 g;	E: 2630.07 kcal; B: 128.73 g; T: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 382.20 g; W tym cukry: 53.55 g; Bł.: 42.30 g; Sól: 8.50 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-14 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 10 g				
	E: 2670.15 kcal; B: 142.96 g; T: 106.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; W: 300.59 g; W tym cukry: 51.52 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 8.43 g;	E: 2818.85 kcal; B: 145.76 g; T: 116.09 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; W: 314.83 g; W tym cukry: 51.98 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 8.69 g;	E: 2888.53 kcal; B: 149.41 g; T: 118.01 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; W: 324.36 g; W tym cukry: 56.15 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 8.78 g;	E: 3027.07 kcal; B: 152.62 g; T: 119.79 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; W: 352.49 g; W tym cukry: 66.94 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 8.97 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-15 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	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	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>) Mandarynka 1 szt					
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
E: 2736.77 kcal; B: 116.62 g; T: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 367.79 g; W tym cukry: 125.13 g; Bł.: 47.02 g; Sól: 10.19 g;		E: 2910.25 kcal; B: 120.63 g; T: 109.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 378.59 g; W tym cukry: 127.44 g; Bł.: 48.96 g; Sól: 10.45 g;		E: 2979.74 kcal; B: 124.11 g; T: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 388.50 g; W tym cukry: 131.53 g; Bł.: 49.15 g; Sól: 10.55 g;		E: 3014.48 kcal; B: 125.85 g; T: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 393.46 g; W tym cukry: 133.57 g; Bł.: 49.25 g; Sól: 10.59 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-16 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	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: 2514.51 kcal; B: 109.72 g; T: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 331.72 g; W tym cukry: 73.34 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 11.69 g;	E: 2640.86 kcal; B: 111.31 g; T: 98.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; W: 341.78 g; W tym cukry: 73.86 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 11.79 g;	E: 2734.76 kcal; B: 115.75 g; T: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; W: 356.70 g; W tym cukry: 78.05 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 12.13 g;	E: 2894.62 kcal; B: 126.64 g; T: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; W: 385.37 g; W tym cukry: 80.57 g; Bł.: 35.00 g; Sól: 12.59 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-17 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza kuskus/sypko 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 g (<u>SEL.</u>)			
		<p>E: 2579.15 kcal; B: 110.68 g; T: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; W: 369.96 g; W tym cukry: 90.37 g; Bł.: 42.32 g; Sól: 8.50 g;</p>	<p>E: 2721.17 kcal; B: 112.63 g; T: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; W: 381.63 g; W tym cukry: 91.06 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 8.75 g;</p>	<p>E: 2815.53 kcal; B: 117.24 g; T: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; W: 395.77 g; W tym cukry: 95.25 g; Bł.: 44.56 g; Sól: 8.96 g;</p>	<p>E: 3007.08 kcal; B: 129.03 g; T: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; W: 420.15 g; W tym cukry: 97.40 g; Bł.: 45.73 g; Sól: 9.28 g;</p>

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-18 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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>)		
	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	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 Jabłko 150 g					
	PN	Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		E: 2579.15 kcal; B: 97.75 g; T: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; W: 397.40 g; W tym cukry: 136.86 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 7.51 g;	E: 2616.55 kcal; B: 97.78 g; T: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 397.44 g; W tym cukry: 136.89 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 7.51 g;	E: 2686.04 kcal; B: 101.26 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 407.40 g; W tym cukry: 140.98 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 7.60 g;	E: 2720.78 kcal; B: 103.00 g; T: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 412.38 g; W tym cukry: 143.02 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 7.65 g;		

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2024-01-19 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>) Ser żółty 60 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>) Ser żółty 60 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>) Ser żółty 60 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>) Ser żółty 60 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 kiszzonej 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 kiszzonej 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 kiszzonej 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: 2653.11 kcal; B: 117.53 g; T: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; W: 351.29 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 8.29 g;	E: 2778.09 kcal; B: 118.71 g; T: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 46.08 g; W: 362.10 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 8.42 g;	E: 2881.19 kcal; B: 123.66 g; T: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 47.16 g; W: 378.62 g; W tym cukry: 86.27 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 8.64 g;	E: 3056.15 kcal; B: 137.04 g; T: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; W: 399.38 g; W tym cukry: 88.55 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 9.00 g;	

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr	BP- Dieta Mamy III Trymestr	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 10 g 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z brokułu, oleju i koperku 120 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
E: 2178.13 kcal; B: 86.25 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 312.33 g; W tym cukry: 62.03 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 10.53 g;		E: 2299.53 kcal; B: 91.11 g; T: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 325.41 g; W tym cukry: 62.91 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 10.72 g;	E: 2322.33 kcal; B: 91.99 g; T: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 330.16 g; W tym cukry: 62.94 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 10.84 g;	E: 2471.91 kcal; B: 102.89 g; T: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 348.79 g; W tym cukry: 64.20 g; Bł.: 41.70 g; Sól: 11.14 g;

BP- Dieta Mamy I Trymestr		BP- Dieta Mamy II Trymestr		BP- Dieta Mamy III Trymestr		BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2024-01-21 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 Galaretka 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 Galaretka 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 Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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,