

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml		
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z rzodkwił białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z rzodkwił białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Cykorcia 20 g		
	E: 2744.23 kcal; B: 96.01 g; T: 110.41 g; W: 357.92 g;	E: 2252.94 kcal; B: 104.87 g; T: 72.29 g; W: 297.19 g;	E: 2567.03 kcal; B: 119.40 g; T: 92.73 g; W: 328.97 g;	E: 2633.78 kcal; B: 118.83 g; T: 86.07 g; W: 347.01 g;	E: 90.45 kcal; B: 3.45 g; T: 3.44 g; W: 13.91 g;	

		BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Lane ciasto na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml	Lane ciasto na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 200 ml	Lane ciasto na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Plaster buraka gotowanego 30 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 200 ml Dżem 25 g 1 szt	
	II SN			Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> )
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Powidla śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
		E: 2370.24 kcal; B: 96.87 g; T: 85.16 g; W: 313.98 g;	E: 2082.84 kcal; B: 101.24 g; T: 61.39 g; W: 286.92 g;	E: 2375.12 kcal; B: 107.33 g; T: 87.97 g; W: 302.61 g;	E: 2525.16 kcal; B: 117.66 g; T: 71.00 g; W: 358.64 g;	E: 107.52 kcal; B: 2.82 g; T: 4.92 g; W: 15.30 g;

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt	Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka z indyka 150 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 8 g Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 8 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową -dieta () 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 8 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g	Chleb pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml		
	E: 2735.91 kcal; B: 119.20 g; T: 95.53 g; W: 368.14 g;	E: 2496.58 kcal; B: 108.09 g; T: 86.07 g; W: 333.76 g;	E: 2501.95 kcal; B: 104.26 g; T: 85.97 g; W: 340.26 g;	E: 2847.97 kcal; B: 119.70 g; T: 94.76 g; W: 390.67 g;		

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-24, niedziela	Śniadanie	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Bawarka b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 8 g		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Talarki marchwi gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Talarki marchwi gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	
	PD	Mandarynka 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Cykorcia 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Cykorcia 20 g	
	E: 2462.44 kcal; B: 108.62 g; T: 72.69 g; W: 356.19 g;	E: 2354.19 kcal; B: 108.74 g; T: 65.28 g; W: 343.73 g;	E: 2468.17 kcal; B: 127.22 g; T: 73.27 g; W: 338.25 g;	E: 2708.98 kcal; B: 124.10 g; T: 75.52 g; W: 393.65 g;		

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Miód (25g) 1 szt	Chleb,razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb,razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Cykoria 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w ostonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Cykoria 20 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka panierowany 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Mleko 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb,razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	Chleb,razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb,mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml	
	PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Szpinak baby 20 g		
		E: 2501.62 kcal; B: 94.96 g; T: 84.81 g; W: 350.54 g;	E: 2321.12 kcal; B: 114.94 g; T: 65.65 g; W: 324.88 g;	E: 2320.86 kcal; B: 120.89 g; T: 72.45 g; W: 313.46 g;	E: 2703.39 kcal; B: 129.44 g; T: 80.56 g; W: 369.71 g;	

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-26 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Banan 1/2 szt. 1 Por Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Banan 1/2 szt. 1 Por Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Banan 1/2 szt. 1 Por Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	
	<b>II ŚN</b>		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z brokuła * 30 g		
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z lanym ciastem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Pomidorowa z lanym ciastem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Pomidorowa z lanym ciastem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
	<b>PD</b>	Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Powidla śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 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 i warzyw 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 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 i warzyw 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	<b>PN</b>		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Cykorria 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Cykorria 30 g		
	E: 2386.54 kcal; B: 98.84 g; T: 89.90 g; W: 305.09 g;	E: 2323.35 kcal; B: 109.47 g; T: 78.76 g; W: 303.20 g;	E: 2535.84 kcal; B: 116.58 g; T: 99.44 g; W: 306.34 g;	E: 2785.09 kcal; B: 128.25 g; T: 95.90 g; W: 362.11 g;		

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanzu 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 200 ml Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Salatka szwedzka ( ) 150 g ( <u>GOR.</u> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 8 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml		
PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 30 g			
	E: 2511.38 kcal; B: 95.38 g; T: 83.65 g; W: 355.04 g;	E: 2399.95 kcal; B: 94.00 g; T: 80.26 g; W: 331.41 g;	E: 2521.38 kcal; B: 107.36 g; T: 91.81 g; W: 332.79 g;	E: 2744.53 kcal; B: 106.56 g; T: 89.13 g; W: 386.38 g;	E: 42.98 kcal; B: 1.94 g; T: 0.51 g; W: 8.70 g;	

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych		
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Frankfurterki 80 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak baby 20 g Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak baby 20 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak baby 20 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Szpinak baby 20 g Mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
		II SN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Papryka świeża 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Salata zielona 8 g		
			Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 250 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml
		PD		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym b/c 150 g ( <u>MLE</u> )	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )	
		Kolażka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Powidla śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Pomidor b/skórki 30 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Pomidor b/skórki 30 g	
PN			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Banan 1/2 szt. 1 Por			
	E: 2447.27 kcal; B: 95.88 g; T: 97.19 g; W: 312.52 g;	E: 2264.57 kcal; B: 95.49 g; T: 87.32 g; W: 280.37 g;	E: 2401.32 kcal; B: 128.82 g; T: 98.51 g; W: 265.65 g;	E: 2771.20 kcal; B: 115.73 g; T: 98.69 g; W: 364.24 g;	E: 169.35 kcal; B: 2.96 g; T: 13.11 g; W: 11.99 g;		



	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych		
2023-12-29 piątek	Śniadanie II ŚN	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg z brzoskwinia 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW, _</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg z brzoskwinia 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarówek po grecku 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW, _</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg z brzoskwinia 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 8 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Dżem 25 g 1 szt		
				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, _</u> )	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE, _</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, _</u> )		
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB, _</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL, _</u> ) Woda z pomarańczą 200 ml	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 150 g
			PD	Mandarynka 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ, _</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ, _</u> )	Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, _</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ, _</u> )
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> ) Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Mleko 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	
			PN		Herbata miętowa ekspresowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Herbata miętowa ekspresowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 8 g	
	E: 2525.94 kcal; B: 104.94 g; T: 94.62 g; W: 331.61 g;	E: 2324.89 kcal; B: 105.52 g; T: 76.82 g; W: 318.50 g;	E: 2342.57 kcal; B: 110.62 g; T: 81.92 g; W: 304.62 g;	E: 2882.98 kcal; B: 136.56 g; T: 95.93 g; W: 384.39 g;	E: 120.60 kcal; B: 1.70 g; T: 10.34 g; W: 7.48 g;		

	BYD- Ogólna	BYD- Łatwo strawna	BYD- Cukrzycowa/ z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	BYD- Łatwo strawna Bogatobiałkowa	BYD- Dodatek warzywny dla diet specjalistycznych			
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo, naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Bawarka b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 30 g Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt			
		II ŚN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt			
			Obiad	Ogórkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Ogórkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Woda z cytryną 200 ml	
				PD	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kefir truskawkowy 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	
					Kolażka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła i gotowanego jajka* 100 g ( <u>JAJ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 30 g
PN		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 8 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 8 g					
		E: 2567.97 kcal; B: 103.44 g; T: 97.36 g; W: 332.18 g;	E: 2269.41 kcal; B: 100.55 g; T: 80.33 g; W: 294.17 g;	E: 2579.99 kcal; B: 117.34 g; T: 85.14 g; W: 353.82 g;	E: 2967.25 kcal; B: 134.34 g; T: 94.16 g; W: 404.72 g;			

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

DIETETYK CENTRALNY

*Anna Wiliusz*

mgr inż. Anna Wiliusz

### **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 JE CZ - 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,