

	BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
Obiad		Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g
		Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> )	Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> )	Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> )
PD		Ogórek świeży 80 g	Ogórek świeży 80 g	Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g	Salatka z pomidorów i koperku 80 g
		Salata strzępiasta czerwona 20 g	Salata strzępiasta czerwona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata strzępiasta czerwona 20 g
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Śliwka szt 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	Banan 1szt. 1 szt
PN		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )
		Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Makaron pelnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )	Surówka z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )
		Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml
				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> )	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> )	Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 120 g ( <u>SEL</u> )
		Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> )	Pomidor 90 g	Pomidor 90 g	Pomidor b/skórki 80 g
		Pomidor 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g
		Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
					Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> )
		E: 2415.60 kcal; B: 78.67 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 353.50 g; W tym cukry: 73.91 g; Bł.: 47.23 g; Sól: 7.81 g;	E: 2435.68 kcal; B: 77.63 g; T: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 387.79 g; W tym cukry: 102.66 g; Bł.: 44.82 g; Sól: 7.18 g;	E: 2252.25 kcal; B: 81.87 g; T: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 365.86 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 49.22 g; Sól: 7.63 g;	E: 2456.74 kcal; B: 90.52 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 405.84 g; W tym cukry: 102.62 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 5.73 g;
					E: 2682.43 kcal; B: 100.07 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; W: 399.31 g; W tym cukry: 66.90 g; Bł.: 44.34 g; Sól: 8.91 g;

	BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
2023-12-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pelnoziarnistym* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sałatka z peczyku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		
2023-12-19 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka caprese. b/skórki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka caprese. 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		E: 2406.98 kcal; B: 94.90 g; T: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 354.00 g; W tym cukry: 72.92 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 9.58 g;	E: 2188.73 kcal; B: 95.67 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 344.53 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 10.00 g;	E: 2232.54 kcal; B: 97.68 g; T: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 340.31 g; W tym cukry: 45.92 g; Bł.: 53.57 g; Sól: 10.36 g;	E: 2143.55 kcal; B: 94.53 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; W: 342.04 g; W tym cukry: 70.46 g; Bł.: 26.19 g; Sól: 9.48 g;	E: 2221.73 kcal; B: 102.92 g; T: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 333.08 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 12.17 g;

	BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym. 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2023-12-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Pieczeń wołowa 80 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Słupki z marchewki i ogórka () 100 g Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> )		
2023-12-20 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	
		E: 2356.56 kcal; B: 84.77 g; T: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 381.00 g; W tym cukry: 90.13 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 8.17 g;	E: 2258.66 kcal; B: 87.92 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; W: 376.96 g; W tym cukry: 85.08 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 7.65 g;	E: 2287.25 kcal; B: 95.53 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; W: 356.00 g; W tym cukry: 46.67 g; Bł.: 51.73 g; Sól: 7.74 g;	E: 2463.83 kcal; B: 102.35 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 399.05 g; W tym cukry: 115.12 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 6.19 g;	E: 2337.94 kcal; B: 100.08 g; T: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 372.92 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 8.00 g;

		BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński * -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	E: 2368.46 kcal; B: 87.59 g; T: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; W: 368.31 g; W tym cukry: 72.66 g; Bł.: 35.70 g; Sól: 8.04 g;	E: 2182.52 kcal; B: 86.60 g; T: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; W: 350.05 g; W tym cukry: 70.00 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 7.64 g;	E: 2421.53 kcal; B: 98.10 g; T: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 360.91 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 54.21 g; Sól: 7.98 g;	E: 2205.78 kcal; B: 89.93 g; T: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 351.56 g; W tym cukry: 71.33 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 6.85 g;	E: 2380.55 kcal; B: 101.04 g; T: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; W: 369.28 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 21.91 g; Sól: 8.24 g;		

		BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa
2023-12-22, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów. 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		E: 2414.10 kcal; B: 83.37 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 378.49 g; W tym cukry: 95.24 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 8.07 g;	E: 2239.34 kcal; B: 86.32 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; W: 373.06 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 7.83 g;	E: 2001.54 kcal; B: 83.50 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 300.68 g; W tym cukry: 57.31 g; Bł.: 46.06 g; Sól: 7.24 g;	E: 2381.30 kcal; B: 100.67 g; T: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 381.08 g; W tym cukry: 100.06 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 6.49 g;	E: 2251.99 kcal; B: 101.79 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 338.85 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 27.20 g; Sól: 8.82 g;

		BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 250g 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 250 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową 150 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2214.41 kcal; B: 77.15 g; T: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; W: 371.01 g; W tym cukry: 84.21 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 9.53 g;	E: 2261.98 kcal; B: 79.92 g; T: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 394.36 g; W tym cukry: 83.83 g; Bł.: 34.35 g; Sól: 6.76 g;	E: 2209.60 kcal; B: 85.75 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; W: 357.51 g; W tym cukry: 45.63 g; Bł.: 53.26 g; Sól: 8.71 g;	E: 2246.01 kcal; B: 81.32 g; T: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; W: 384.03 g; W tym cukry: 78.23 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 5.98 g;	E: 2466.80 kcal; B: 101.00 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; W: 409.16 g; W tym cukry: 85.41 g; Bł.: 35.92 g; Sól: 7.54 g;	

	BIS- NIDZ Podstawowa	BIS- NIDZ Łatwo strawna	BIS- NIDZ Cukrzyca	BIS- NIDZ Wątrobowa/Trzustkowa	BIS- NIDZ Bogatobiałkowa		
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)	Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)	Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)	Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)	Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)
		Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE</u> .)	Pomidorki koktajlowe 80 g	Pomidorki koktajlowe 80 g	Pomidor b/skórki 80 g	Pomidorki koktajlowe 80 g	Pomidorki koktajlowe 80 g
		Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)		
Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .)							
II ŚN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 2 szt Kanaпка z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Banan 1szt. 1 szt	Kanaпка z jajkiem i salata (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)		
Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)	Krem z dyni* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)	Krem z dyni z pieczywem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)		
	Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)		
PD	Mus z jabłek () b/c 150 g	Mus z jabłek () b/c 150 g	Mus z jabłek () b/c 150 g	Mus z jabłek () b/c 150 g	Mus z jabłek () b/c 150 g		
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)		
			Salatka z brokułu, kalafiora, oleju i koperku 150 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)		
	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)		
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> .)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> .)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> .)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> .)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> .)		
	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> .)	Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)	Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)	Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)	Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)		
	Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)	Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> .)	Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> .)	Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> .)	Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> .)		
	Pierogi z kapustą i grzybami* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)	Kompot z suszu 250 ml	Kompot z suszu b/c 250 ml	Kompot z suszu 250 ml	Kompot z suszu 250 ml		
Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> .)							
Kompot z suszu 250 ml							
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
	E: 2847.43 kcal; B: 118.23 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 453.34 g; W tym cukry: 103.19 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 8.78 g;	E: 2618.67 kcal; B: 110.98 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 418.84 g; W tym cukry: 91.33 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 8.12 g;	E: 2352.52 kcal; B: 111.45 g; T: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 347.14 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 55.35 g; Sól: 7.26 g;	E: 2811.56 kcal; B: 118.53 g; T: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 457.70 g; W tym cukry: 123.15 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 6.70 g;	E: 2811.12 kcal; B: 118.98 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 442.62 g; W tym cukry: 82.95 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 8.79 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **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,