

		BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 300 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 300 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 300 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5 g Papryka konserwowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2516.72 kcal; B: 86.91 g; T: 92.63 g; W: 346.28 g;	E: 2338.30 kcal; B: 108.71 g; T: 62.89 g; W: 340.01 g;	E: 2246.56 kcal; B: 108.97 g; T: 75.25 g; W: 296.13 g;	

		BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalafor gotowany* 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Rzodkiew biała 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Rzodkiew biała 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	E: 1834.22 kcal; B: 91.18 g; T: 60.80 g; W: 236.75 g;	E: 2220.86 kcal; B: 110.73 g; T: 47.70 g; W: 345.77 g;	E: 1794.84 kcal; B: 98.63 g; T: 61.85 g; W: 219.18 g;	

	BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa	
2024-01-24 środa	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 300 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Udziec z indyka b/s b/k 100 g</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 300 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 150 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki () 300 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)</p> <p>Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)</p> <p>Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cytryna 5g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	E: 2098.80 kcal; B: 83.45 g; T: 60.43 g; W: 317.84 g;	E: 2029.56 kcal; B: 99.93 g; T: 46.94 g; W: 308.51 g;	E: 2215.02 kcal; B: 101.00 g; T: 68.00 g; W: 315.65 g;	

	BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłaczce jadalnej - na ciepło 80 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Cytryna 5g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ketchup 20 g (<u>SEL,</u> Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Twarożek 30 g (<u>MLE,</u> Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Cytryna 5g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> Zraz zawijany wp ze schabu 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u> Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ziemniaki () 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> Ziemniaki () 300 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u> Salatka jarzynowa - dieta () 60 g (<u>MLE, SEL,</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u> Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u> Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>
	E: 2505.73 kcal; B: 86.88 g; T: 109.90 g; W: 303.22 g;	E: 2418.01 kcal; B: 106.22 g; T: 71.99 g; W: 349.11 g;	E: 2194.98 kcal; B: 88.30 g; T: 75.96 g; W: 306.57 g;	

		BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka. 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Papryka konserwowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 30 g Papryka konserwowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	E: 2399.41 kcal; B: 100.84 g; T: 75.69 g; W: 342.90 g;	E: 2077.75 kcal; B: 98.58 g; T: 50.24 g; W: 310.11 g;	E: 1946.33 kcal; B: 115.16 g; T: 61.46 g; W: 248.37 g;	

		BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z fileta kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z fileta kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Ziemniaki () 300 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z fileta kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5 g Pomidor 50 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 50 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Pomidor 50 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2294.67 kcal; B: 92.35 g; T: 79.52 g; W: 315.01 g;	E: 2199.99 kcal; B: 97.00 g; T: 52.70 g; W: 349.42 g;	E: 2222.79 kcal; B: 97.20 g; T: 80.47 g; W: 292.54 g;	

	BB- BYS Podstawowa	BB- BYS Łatwo strawna	BB- BYS Cukrzycowa	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cytryna 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	E: 2186.51 kcal; B: 103.45 g; T: 86.08 g; W: 264.64 g;	E: 1819.88 kcal; B: 91.09 g; T: 55.61 g; W: 243.02 g;	E: 1848.35 kcal; B: 112.89 g; T: 75.05 g; W: 195.98 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,