

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2469.45 kcal; B: 95.02 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 389.47 g; W tym cukry: 125.84 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 7.81 g;	E: 2135.97 kcal; B: 80.41 g; T: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 353.83 g; W tym cukry: 104.01 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 6.87 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Surówka Colesław (bez mleka) 150 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, _</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g
	E: 2111.07 kcal; B: 98.83 g; T: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 305.78 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 7.25 g;	E: 2094.10 kcal; B: 98.44 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 302.05 g; W tym cukry: 55.71 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 7.07 g;	

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-11-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ...</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ...</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE...</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL...</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ...</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE...</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL...</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ...</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE...</u> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL...</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT...</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL...</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 1922.52 kcal; B: 80.21 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; W: 271.65 g; W tym cukry: 43.63 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 6.85 g;	E: 1938.98 kcal; B: 79.54 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; W: 279.51 g; W tym cukry: 47.57 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 6.26 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, ŻYT, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ, _</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ, _</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2309.37 kcal; B: 96.60 g; T: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 305.79 g; W tym cukry: 48.31 g; Bł.: 31.26 g; Sól: 8.98 g;	E: 2297.47 kcal; B: 97.82 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 309.58 g; W tym cukry: 51.00 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 6.99 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2099.19 kcal; B: 95.95 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 294.04 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 7.10 g;	E: 2189.54 kcal; B: 96.13 g; T: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 301.19 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 6.42 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	
		E: 2215.03 kcal; B: 86.23 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; W: 335.66 g; W tym cukry: 53.70 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 6.96 g;	E: 2077.09 kcal; B: 85.20 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; W: 308.13 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.59 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,...</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,...</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,...</u> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,...</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,...</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,...</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2335.13 kcal; B: 116.03 g; T: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 282.27 g; W tym cukry: 54.74 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 8.24 g;	E: 2227.86 kcal; B: 122.46 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 286.47 g; W tym cukry: 58.00 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 7.48 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2052.44 kcal; B: 77.31 g; T: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 329.37 g; W tym cukry: 77.67 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 6.34 g;	E: 1933.63 kcal; B: 70.01 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 80.80 g; Bł.: 19.58 g; Sól: 6.32 g;



		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, _</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE, _</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2310.77 kcal; B: 94.21 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 316.21 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 8.91 g;	E: 2148.37 kcal; B: 90.85 g; T: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 315.87 g; W tym cukry: 47.04 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 8.60 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>_</u> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , <u>_</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Mikołaj czekoladowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> )	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR</u> , <u>_</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki 200 g Dyńka z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>_</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		E: 2312.28 kcal; B: 92.58 g; T: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; W: 310.19 g; W tym cukry: 78.09 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 8.40 g;	E: 2212.08 kcal; B: 92.85 g; T: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; W: 310.62 g; W tym cukry: 82.86 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 6.93 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,...</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR,...</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,...</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,...</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>SOJ, GOR,...</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,...</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,...</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,...</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,...</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,...</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,...</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,...</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,...</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL,...</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,...</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,...</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,...</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Banan 150 g	
		E: 2414.91 kcal; B: 87.42 g; T: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 348.26 g; W tym cukry: 59.97 g; Bł.: 32.48 g; Sól: 8.03 g;	E: 2244.42 kcal; B: 94.44 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 332.16 g; W tym cukry: 61.09 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 8.29 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB, _</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2045.11 kcal; B: 100.88 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 268.99 g; W tym cukry: 43.78 g; Bł.: 23.53 g; Sól: 6.87 g;	E: 2098.19 kcal; B: 103.37 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 287.94 g; W tym cukry: 51.94 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 6.34 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a' la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II-ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ, _</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	
		E: 2159.85 kcal; B: 85.41 g; T: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 287.52 g; W tym cukry: 49.14 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 9.14 g;	E: 2003.51 kcal; B: 86.66 g; T: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; W: 307.84 g; W tym cukry: 59.09 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 7.44 g;

		W-wa- ŻiW Podstawowa	W-wa- ŻiW Łatwo strawna
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		E: 2061.32 kcal; B: 103.98 g; T: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 294.62 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 6.88 g;	E: 2004.68 kcal; B: 105.96 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 280.03 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 18.67 g; Sól: 6.70 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 JEĆZ - 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,