

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Salata zielona 15 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g	
		E: 2183.56 kcal; B: 92.91 g; T: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 333.40 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 8.46 g;	E: 2131.47 kcal; B: 89.06 g; T: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 332.73 g; W tym cukry: 57.07 g; Bł.: 24.09 g; Sól: 6.65 g;	E: 1757.42 kcal; B: 75.01 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 251.65 g; W tym cukry: 53.15 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 5.56 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE,) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 50 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ,) Ćwikła z jabłkiem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ćwikła z jabłkiem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Ćwikła z jabłkiem () 120 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Jabiko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g
		E: 1847.36 kcal; B: 72.83 g; T: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 301.87 g; W tym cukry: 58.14 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 7.23 g;	E: 1858.03 kcal; B: 82.60 g; T: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 302.68 g; W tym cukry: 59.29 g; Bł.: 17.30 g; Sól: 6.36 g;	E: 1740.46 kcal; B: 75.06 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 241.66 g; W tym cukry: 45.13 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 5.92 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-27 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR</u> ,
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 50 g
	E: 1991.08 kcal; B: 70.37 g; T: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 346.14 g; W tym cukry: 72.69 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 6.66 g;	E: 2120.58 kcal; B: 79.05 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W: 366.29 g; W tym cukry: 67.41 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 4.82 g;	E: 1878.49 kcal; B: 70.73 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 268.28 g; W tym cukry: 57.91 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 7.83 g;	

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, _) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ, _) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE, _) Twaróg półtłusty 35 g (MLE, _) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Koper zielony 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ, _) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 15 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _) Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Ser topiony 50 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE, _) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ, _) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, _) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2366.84 kcal; B: 82.38 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 367.31 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 10.56 g;	E: 2089.64 kcal; B: 88.91 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 334.51 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 21.50 g; Sól: 5.62 g;	E: 2104.41 kcal; B: 106.64 g; T: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 231.36 g; W tym cukry: 37.79 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 6.01 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, _) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _) Ser żółty 40 g (MLE, _) Jabłko 150 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR, _) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB, _) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 150 g Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB, _) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, _) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE, _) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, _) Sałata zielona 10 g Brokół gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 5 g (MLE, _) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 2056.34 kcal; B: 65.51 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 358.75 g; W tym cukry: 94.69 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 6.59 g;	E: 2082.40 kcal; B: 89.63 g; T: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 352.80 g; W tym cukry: 93.77 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 5.72 g;	E: 2258.55 kcal; B: 108.64 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; W: 326.05 g; W tym cukry: 69.84 g; Bł.: 42.47 g; Sól: 9.55 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Koper zielony 10 g	
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	E: 2118.65 kcal; B: 79.23 g; T: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 8.07 g;	E: 2172.41 kcal; B: 88.82 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 335.39 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 7.23 g;	E: 1726.32 kcal; B: 75.27 g; T: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 260.94 g; W tym cukry: 39.87 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 6.70 g;		

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobiona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Twarożek 35 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2611.76 kcal; B: 127.54 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; W: 315.92 g; W tym cukry: 55.03 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 8.92 g;	E: 2608.67 kcal; B: 132.41 g; T: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 21.32 g; Sól: 6.70 g;	E: 2160.67 kcal; B: 115.28 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 262.71 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 7.22 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Mielonka aleksandryjska kiet.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u> , Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JEĆZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JEĆZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 60 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u> ,
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g	
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
			E: 2145.66 kcal; B: 81.41 g; T: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 362.10 g; W tym cukry: 91.14 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 6.82 g;	E: 2219.83 kcal; B: 92.15 g; T: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 379.12 g; W tym cukry: 101.51 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 5.96 g;	E: 1754.67 kcal; B: 72.00 g; T: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 247.24 g; W tym cukry: 39.05 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 6.57 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 15 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g	
		E: 2116.82 kcal; B: 70.88 g; T: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 6.54 g;	E: 2106.06 kcal; B: 73.60 g; T: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; W: 371.75 g; W tym cukry: 73.48 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 5.24 g;	E: 1736.83 kcal; B: 68.95 g; T: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 255.79 g; W tym cukry: 45.18 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 6.62 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-03 środa	Sniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u> , Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Salatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR</u> ,
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Dynia z wody z dodatkiem ziół* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczoney 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u> , Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u> , Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 50 g
		E: 2059.56 kcal; B: 85.41 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 331.58 g; W tym cukry: 69.53 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.98 g;	E: 2071.66 kcal; B: 91.47 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 341.97 g; W tym cukry: 81.03 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 6.12 g;	E: 1740.58 kcal; B: 64.79 g; T: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 248.97 g; W tym cukry: 39.83 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 7.40 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, SEL) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE, SEL) Twaróg półtłusty 35 g (MLE) Salata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SEL)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe duszone z udźca 60 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, SEL)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE, SEL) Kefir 2% tł 100 ml (MLE, SEL) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE, SEL) Dyńka z wody 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ, SEL) Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g
		E: 2310.70 kcal; B: 74.69 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 364.97 g; W tym cukry: 54.67 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 7.56 g;	E: 2519.48 kcal; B: 87.85 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 386.90 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.67 g;	E: 1820.10 kcal; B: 66.95 g; T: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 254.80 g; W tym cukry: 43.11 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 5.49 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,.</u>) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, GOR,.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB,.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLUPSZ, SEL,.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB,.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,.</u>) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
		E: 2059.25 kcal; B: 63.36 g; T: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 352.12 g; W tym cukry: 85.83 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 7.28 g;	E: 2097.23 kcal; B: 89.40 g; T: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 361.87 g; W tym cukry: 99.11 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.86 g;	E: 2080.00 kcal; B: 91.55 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 309.50 g; W tym cukry: 53.89 g; Bł.: 41.98 g; Sól: 8.84 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 1 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab duszony 60 g Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2172.55 kcal; B: 76.40 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 335.09 g; W tym cukry: 60.34 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 8.55 g;	E: 2287.15 kcal; B: 86.70 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 350.97 g; W tym cukry: 69.25 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 7.25 g;	E: 1855.58 kcal; B: 72.96 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 269.07 g; W tym cukry: 41.23 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 5.96 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE, SOJ</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Jabłko 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, SOJ</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, SOJ</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE, SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, SOJ</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2153.36 kcal; B: 102.49 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 68.30 g; Bł.: 21.68 g; Sól: 8.16 g;	E: 2094.23 kcal; B: 105.10 g; T: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 337.73 g; W tym cukry: 73.15 g; Bł.: 17.41 g; Sól: 5.78 g;	E: 1683.00 kcal; B: 81.84 g; T: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 249.62 g; W tym cukry: 48.84 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 6.44 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,