

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
2023-11-13 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL, _</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL, _</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Jabłko 150 g
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 150 g	Banan 150 g			
2023-11-13 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata zielona 10 g			
		E: 2336.02 kcal; B: 70.64 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 351.68 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 10.98 g;	E: 2225.78 kcal; B: 77.22 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 355.21 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9.05 g;	E: 2257.29 kcal; B: 87.82 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 306.30 g; W tym cukry: 50.48 g; Bł.: 49.68 g; Sól: 10.85 g;	E: 1544.54 kcal; B: 49.74 g; T: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 254.16 g; W tym cukry: 113.20 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 4.40 g;	E: 1640.59 kcal; B: 50.11 g; T: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 257.65 g; W tym cukry: 116.43 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 4.82 g;	E: 1941.87 kcal; B: 66.41 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 301.10 g; W tym cukry: 124.38 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 6.08 g;	E: 1000.68 kcal; B: 42.25 g; T: 33.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; W: 138.72 g; W tym cukry: 43.14 g; Bł.: 15.10 g; Sól: 1.94 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne		
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )
			PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g	Gruszka 150 g			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
			PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g		
			E: 2222.95 kcal; B: 97.18 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 339.81 g; W tym cukry: 54.56 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 10.57 g;	E: 2300.66 kcal; B: 91.03 g; T: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 388.37 g; W tym cukry: 101.59 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 9.28 g;	E: 2159.45 kcal; B: 107.45 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 309.31 g; W tym cukry: 50.58 g; Bł.: 46.61 g; Sól: 10.33 g;	E: 1466.31 kcal; B: 72.86 g; T: 40.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 209.22 g; W tym cukry: 68.80 g; Bł.: 14.30 g; Sól: 5.19 g;	E: 1661.87 kcal; B: 80.95 g; T: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 227.47 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 16.58 g; Sól: 5.89 g;	E: 1940.77 kcal; B: 93.23 g; T: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 271.31 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 7.91 g;	E: 881.68 kcal; B: 64.26 g; T: 27.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; W: 98.56 g; W tym cukry: 17.54 g; Bł.: 8.29 g; Sól: 0.95 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne					
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 130 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml					
		Obiad	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g						
				Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Jabłko 150 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )		
						Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Jabłko 150 g					
				Kolejacja	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
						Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g				
					E: 2312.63 kcal; B: 82.17 g; T: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 369.88 g; W tym cukry: 59.41 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 10.44 g;	E: 2222.45 kcal; B: 90.82 g; T: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 369.34 g; W tym cukry: 85.98 g; Bł.: 22.70 g; Sól: 8.11 g;	E: 2292.10 kcal; B: 92.22 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 346.16 g; W tym cukry: 30.75 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 10.82 g;	E: 1582.28 kcal; B: 67.99 g; T: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 224.76 g; W tym cukry: 65.42 g; Bł.: 16.13 g; Sól: 6.51 g;	E: 1809.33 kcal; B: 77.33 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 250.73 g; W tym cukry: 69.93 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.22 g;	E: 2073.58 kcal; B: 89.68 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 294.44 g; W tym cukry: 78.11 g; Bł.: 22.48 g; Sól: 8.57 g;	E: 703.84 kcal; B: 41.46 g; T: 18.35 g; Kw. tł. nasy.: 3.55 g; W: 104.59 g; W tym cukry: 25.92 g; Bł.: 8.17 g; Sól: 3.46 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
		PD		Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 40 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	
	E: 2590.99 kcal; B: 74.53 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 445.01 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 35.70 g; Sól: 11.64 g;	E: 2497.77 kcal; B: 82.56 g; T: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 461.90 g; W tym cukry: 71.84 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 9.47 g;	E: 2126.94 kcal; B: 77.31 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; W: 342.68 g; W tym cukry: 44.12 g; Bł.: 55.54 g; Sól: 10.50 g;	E: 1975.91 kcal; B: 74.03 g; T: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 333.18 g; W tym cukry: 61.14 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 5.42 g;	E: 2102.68 kcal; B: 74.00 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 343.17 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 21.05 g; Sól: 6.11 g;	E: 2273.56 kcal; B: 81.33 g; T: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 372.36 g; W tym cukry: 64.82 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 8.31 g;	E: 1329.82 kcal; B: 33.25 g; T: 22.39 g; Kw. tł. nasy.: 4.36 g; W: 257.48 g; W tym cukry: 20.81 g; Bł.: 14.77 g; Sól: 1.24 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Pomarańcza 150 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ,.</u> )
	PD			Pomarańcza 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,.</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,.</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,.</u> ) Salata zielona 10 g	
		E: 2284.64 kcal; B: 97.62 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W: 354.46 g; W tym cukry: 77.35 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 8.49 g;	E: 2309.67 kcal; B: 101.56 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 357.29 g; W tym cukry: 79.49 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 8.02 g;	E: 2131.70 kcal; B: 105.84 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 309.35 g; W tym cukry: 48.28 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 9.08 g;	E: 1537.07 kcal; B: 68.62 g; T: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 229.29 g; W tym cukry: 91.87 g; Bł.: 16.34 g; Sól: 3.97 g;	E: 1680.32 kcal; B: 74.20 g; T: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 240.87 g; W tym cukry: 96.49 g; Bł.: 18.22 g; Sól: 4.23 g;	E: 2118.07 kcal; B: 96.15 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 308.56 g; W tym cukry: 105.45 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 6.13 g;	E: 968.06 kcal; B: 48.60 g; T: 28.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; W: 135.94 g; W tym cukry: 39.77 g; Bł.: 12.00 g; Sól: 2.09 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jabłko 150 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR</b> ) Kalańfir gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
		PD		Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 200 g			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		
	E: 2411.46 kcal; B: 96.27 g; T: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 365.61 g; W tym cukry: 60.55 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 11.00 g;	E: 2316.56 kcal; B: 88.63 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.84 g;	E: 2344.17 kcal; B: 111.40 g; T: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 325.37 g; W tym cukry: 46.88 g; Bł.: 46.59 g; Sól: 11.56 g;	E: 1644.20 kcal; B: 66.38 g; T: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; W: 250.56 g; W tym cukry: 65.53 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 5.25 g;	E: 1899.63 kcal; B: 73.51 g; T: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 281.43 g; W tym cukry: 76.35 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 6.14 g;	E: 2195.47 kcal; B: 89.31 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 320.86 g; W tym cukry: 82.40 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 6.13 g;	E: 1393.34 kcal; B: 66.66 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; W: 168.68 g; W tym cukry: 21.70 g; Bł.: 6.42 g; Sól: 3.38 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Banan 150 g			
2023-11-19 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Wateł Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Banan 150 g	
		PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
2023-11-19 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		
		E: 2605.61 kcal; B: 120.60 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 366.96 g; W tym cukry: 97.74 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 8.25 g;	E: 2585.78 kcal; B: 124.10 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 367.13 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 8.14 g;	E: 2303.85 kcal; B: 126.14 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 295.01 g; W tym cukry: 46.19 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 10.39 g;	E: 1946.61 kcal; B: 97.39 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 253.35 g; W tym cukry: 109.32 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 4.07 g;	E: 2084.37 kcal; B: 104.13 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 260.41 g; W tym cukry: 110.99 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 4.58 g;	E: 2368.61 kcal; B: 118.20 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 305.70 g; W tym cukry: 121.24 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.58 g;	E: 1319.52 kcal; B: 87.99 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 105.39 g; W tym cukry: 39.47 g; Bł.: 9.40 g; Sól: 2.20 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Gruszka 150 g
	PD		Gruszka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJC.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g	Papryka świeża 50 g Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g	Papryka świeża 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )
	E: 2631.55 kcal; B: 84.35 g; T: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 463.60 g; W tym cukry: 102.87 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 10.24 g;	E: 2604.03 kcal; B: 75.34 g; T: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 494.68 g; W tym cukry: 128.60 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 9.11 g;	E: 2211.57 kcal; B: 88.57 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 55.37 g; Sól: 10.66 g;	E: 1821.22 kcal; B: 67.77 g; T: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 293.15 g; W tym cukry: 106.27 g; Bł.: 14.58 g; Sól: 5.36 g;	E: 2042.37 kcal; B: 70.37 g; T: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 323.85 g; W tym cukry: 118.31 g; Bł.: 16.64 g; Sól: 5.90 g;	E: 2481.24 kcal; B: 84.16 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; W: 405.59 g; W tym cukry: 123.03 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 7.95 g;	E: 1615.07 kcal; B: 56.00 g; T: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; W: 273.47 g; W tym cukry: 21.33 g; Bł.: 12.95 g; Sól: 1.91 g;



	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Banan 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kalańfort gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Jabłko 150 g
	PD		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 10 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 10 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> )	
		E: 2216.17 kcal; B: 98.03 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; W: 324.70 g; W tym cukry: 64.54 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 8.29 g;	E: 2199.74 kcal; B: 96.66 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.41 g;	E: 2166.96 kcal; B: 105.27 g; T: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 297.84 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 9.31 g;	E: 1518.05 kcal; B: 72.49 g; T: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; W: 214.10 g; W tym cukry: 89.10 g; Bł.: 15.12 g; Sól: 3.86 g;	E: 1609.97 kcal; B: 70.92 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 221.50 g; W tym cukry: 91.87 g; Bł.: 16.68 g; Sól: 4.01 g;	E: 2007.54 kcal; B: 94.14 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 275.40 g; W tym cukry: 99.80 g; Bł.: 22.40 g; Sól: 5.68 g;	E: 902.00 kcal; B: 61.59 g; T: 20.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; W: 124.22 g; W tym cukry: 41.08 g; Bł.: 12.06 g; Sól: 1.72 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Gruszka 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Gruszka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Platki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )		Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	
	E: 2365.08 kcal; B: 95.91 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 374.74 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 37.87 g; Sól: 9.78 g;	E: 2576.47 kcal; B: 97.12 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 435.94 g; W tym cukry: 87.53 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 7.97 g;	E: 2309.07 kcal; B: 107.32 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 347.08 g; W tym cukry: 43.94 g; Bł.: 50.28 g; Sól: 10.18 g;	E: 1559.80 kcal; B: 62.50 g; T: 33.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 260.71 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 21.30 g; Sól: 3.96 g;	E: 1697.99 kcal; B: 63.22 g; T: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 262.72 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 4.79 g;	E: 2094.25 kcal; B: 88.31 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 321.05 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 6.73 g;	E: 1027.50 kcal; B: 49.64 g; T: 26.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; W: 154.25 g; W tym cukry: 22.48 g; Bł.: 15.11 g; Sól: 2.28 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Banan 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mus z jablek prażonych 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
		E: 2475.73 kcal; B: 85.83 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 386.12 g; W tym cukry: 64.82 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 7.70 g;	E: 2386.62 kcal; B: 86.12 g; T: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 411.64 g; W tym cukry: 122.26 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 9.24 g;	E: 2436.12 kcal; B: 101.04 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 354.94 g; W tym cukry: 38.36 g; Bł.: 58.31 g; Sól: 7.61 g;	E: 1598.20 kcal; B: 58.68 g; T: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 256.45 g; W tym cukry: 101.73 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 3.93 g;	E: 1716.25 kcal; B: 57.99 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 269.79 g; W tym cukry: 112.82 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 4.21 g;	E: 1921.35 kcal; B: 65.92 g; T: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 304.99 g; W tym cukry: 115.47 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 5.93 g;	E: 1240.05 kcal; B: 46.12 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; W: 175.39 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 13.08 g; Sól: 0.81 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> , Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> , Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Mandarynka 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 140 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> , Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> , Gruszka 150 g
		PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> , Słupki z marchewki 50 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Salata zielona 10 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> , Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ,
	E: 2215.68 kcal; B: 96.59 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 337.50 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 9.94 g;	E: 2343.03 kcal; B: 100.24 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 92.82 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 7.58 g;	E: 2073.26 kcal; B: 105.12 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 299.66 g; W tym cukry: 49.64 g; Bł.: 43.49 g; Sól: 10.46 g;	E: 1346.73 kcal; B: 61.63 g; T: 33.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 207.06 g; W tym cukry: 83.28 g; Bł.: 15.38 g; Sól: 4.12 g;	E: 1450.47 kcal; B: 61.25 g; T: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 216.23 g; W tym cukry: 85.55 g; Bł.: 16.98 g; Sól: 4.46 g;	E: 1845.73 kcal; B: 89.04 g; T: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 262.83 g; W tym cukry: 94.60 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 6.21 g;	E: 743.44 kcal; B: 48.18 g; T: 24.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.10 g; W: 86.98 g; W tym cukry: 17.21 g; Bł.: 9.71 g; Sól: 2.45 g;	

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (MLE,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,_) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,_) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL,_) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,_) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,_) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,_) Ryż na sypko 180 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,_)
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,_) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,_)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,_) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,_) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,_) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,_) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,_) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,_) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,_) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,_) Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,_)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Dżem 25 g 1 szt	
		E: 2496.67 kcal; B: 78.91 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 440.74 g; W tym cukry: 70.42 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 8.87 g;	E: 2563.34 kcal; B: 87.11 g; T: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 468.17 g; W tym cukry: 83.10 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 8.17 g;	E: 2010.33 kcal; B: 78.71 g; T: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 316.87 g; W tym cukry: 31.39 g; Bł.: 49.83 g; Sól: 9.82 g;	E: 1648.23 kcal; B: 65.84 g; T: 31.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; W: 285.78 g; W tym cukry: 87.12 g; Bł.: 16.75 g; Sól: 4.62 g;	E: 1858.87 kcal; B: 66.58 g; T: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; W: 321.08 g; W tym cukry: 89.90 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 4.84 g;	E: 2078.15 kcal; B: 76.35 g; T: 42.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; W: 360.89 g; W tym cukry: 99.32 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 5.65 g;	E: 1372.60 kcal; B: 37.49 g; T: 26.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.41 g; W: 252.29 g; W tym cukry: 20.31 g; Bł.: 11.65 g; Sól: 1.63 g;

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jabłko 150 g
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )	Banan 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			
	E: 2386.18 kcal; B: 98.26 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 357.41 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 8.73 g;	E: 2441.67 kcal; B: 105.78 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.51 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.72 g;	E: 2049.47 kcal; B: 108.50 g; T: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 296.40 g; W tym cukry: 42.04 g; Bł.: 42.49 g; Sól: 9.40 g;	E: 1873.39 kcal; B: 88.83 g; T: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 264.29 g; W tym cukry: 93.16 g; Bł.: 16.41 g; Sól: 6.60 g;	E: 1981.17 kcal; B: 88.93 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 271.26 g; W tym cukry: 95.98 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 6.86 g;	E: 2195.04 kcal; B: 101.79 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 7.92 g;	E: 875.36 kcal; B: 67.61 g; T: 22.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; W: 105.93 g; W tym cukry: 20.27 g; Bł.: 10.93 g; Sól: 2.23 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,  
SO2 - 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,