

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	E: 2039.41 kcal; B: 76.36 g; T: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 337.15 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 7.39 g;	E: 2040.60 kcal; B: 77.28 g; T: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 73.08 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 6.19 g;	E: 1796.57 kcal; B: 71.50 g; T: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 244.97 g; W tym cukry: 42.45 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 5.01 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata lodowa z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	
		E: 2063.26 kcal; B: 82.37 g; T: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 339.25 g; W tym cukry: 63.18 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 7.23 g;	E: 2182.48 kcal; B: 91.12 g; T: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 69.86 g; Bł.: 20.00 g; Sól: 5.73 g;	E: 1778.30 kcal; B: 70.21 g; T: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 246.25 g; W tym cukry: 42.27 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 5.61 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-24 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
		E: 1938.16 kcal; B: 67.97 g; T: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 330.09 g; W tym cukry: 64.92 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.90 g;	E: 2144.35 kcal; B: 77.97 g; T: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 364.87 g; W tym cukry: 70.63 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 6.06 g;	E: 1841.29 kcal; B: 64.10 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 268.77 g; W tym cukry: 50.77 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 8.19 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtusty 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Koper zielony 5 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 15 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawalków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g</p>
		E: 2366.84 kcal; B: 82.38 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 367.31 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 10.56 g;	E: 2089.64 kcal; B: 88.91 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 334.51 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 21.50 g; Sól: 5.62 g;	E: 2104.41 kcal; B: 106.64 g; T: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 231.36 g; W tym cukry: 37.79 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 6.01 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Jabłko 150 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 150 g Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL,) Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
		E: 2056.34 kcal; B: 65.51 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 358.75 g; W tym cukry: 94.69 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 6.59 g;	E: 2270.21 kcal; B: 91.33 g; T: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 398.47 g; W tym cukry: 131.26 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 5.73 g;	E: 2235.60 kcal; B: 108.10 g; T: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 320.91 g; W tym cukry: 60.48 g; Bł.: 44.50 g; Sól: 9.22 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 200 g Salata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Koper zielony 10 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g</p>
		E: 2118.65 kcal; B: 79.23 g; T: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 8.07 g;	E: 2172.41 kcal; B: 88.82 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 335.39 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 7.23 g;	E: 1726.32 kcal; B: 75.27 g; T: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 260.94 g; W tym cukry: 39.87 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 6.70 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2611.76 kcal; B: 127.54 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; W: 315.92 g; W tym cukry: 55.03 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 8.92 g;	E: 2563.17 kcal; B: 127.21 g; T: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 340.57 g; W tym cukry: 81.67 g; Bł.: 20.87 g; Sól: 6.53 g;	E: 2160.67 kcal; B: 115.28 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 262.71 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 7.22 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-29, poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 15 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g
		E: 2116.82 kcal; B: 70.88 g; T: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 6.54 g;	E: 2146.06 kcal; B: 76.60 g; T: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 75.68 g; Bł.: 19.21 g; Sól: 5.38 g;	E: 1736.83 kcal; B: 68.95 g; T: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 255.79 g; W tym cukry: 45.18 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 6.62 g;

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

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńa z wody z dodatkiem ziół* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g	
		E: 2059.56 kcal; B: 85.41 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 331.58 g; W tym cukry: 69.53 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.98 g;	E: 2071.66 kcal; B: 91.47 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 341.97 g; W tym cukry: 81.03 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 6.12 g;	E: 1747.60 kcal; B: 64.42 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 247.56 g; W tym cukry: 39.83 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 6.83 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtusty 35 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe duszone z udźca 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g	
		E: 2310.70 kcal; B: 74.69 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 364.97 g; W tym cukry: 54.67 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 7.56 g;	E: 2519.48 kcal; B: 87.85 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 386.90 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.67 g;	E: 1815.48 kcal; B: 66.74 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 254.58 g; W tym cukry: 42.39 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 5.33 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 2086.25 kcal; B: 59.49 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 79.53 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 7.04 g;	E: 2124.23 kcal; B: 85.53 g; T: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 374.47 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.62 g;	E: 2080.00 kcal; B: 91.55 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 309.50 g; W tym cukry: 53.89 g; Bł.: 41.98 g; Sól: 8.84 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtusty 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 1 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab duszony 60 g Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g	
		E: 2172.55 kcal; B: 76.40 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 335.09 g; W tym cukry: 60.34 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 8.55 g;	E: 2287.15 kcal; B: 86.70 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 350.97 g; W tym cukry: 69.25 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 7.25 g;	E: 1855.58 kcal; B: 72.96 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 269.07 g; W tym cukry: 41.23 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 5.96 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-04 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Jabłko 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2153.36 kcal; B: 102.49 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 68.30 g; Bł.: 21.68 g; Sól: 8.16 g;	E: 2094.23 kcal; B: 105.10 g; T: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 337.73 g; W tym cukry: 73.15 g; Bł.: 17.41 g; Sól: 5.78 g;	E: 1683.00 kcal; B: 81.84 g; T: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 249.62 g; W tym cukry: 48.84 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 6.44 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,