

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-07-01 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>
	<b>Obiad</b>
	<b>Kolacja</b>
	<b>PN</b>
<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b><u>MLE,</u></b>)                      Chleb żytni razowy 40 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)                      Bułka pszenna długa krojona 20 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>)                      Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<b><u>SOJ,</u></b>)                      Jajko gotowane kl M 2 szt (<b><u>JAJ,</u></b>)                      Ogórek świeży 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g</p> <p>Ziemniaczana * 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b>)                      Naleśniki z serem 300 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b>)                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Mus z jabłek prażonych 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b>)                      Bułka pszenna długa krojona 20 g (<b><u>GLU PSZ,</u></b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE,</u></b>)                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b>)                      Serek a'la homogenizowany 90 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g</p> <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2634.08 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 128.27 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 6.63 g;</p>	

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Hummus 50 g ( <b><u>SEZ.</u></b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Podpłomyki b/c 50 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
Wartość energetyczna: 2297.38 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 9.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 40 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2446.09 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN
<p>Wartość energetyczna: 2383.08 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.76 g;</p>	

Kasza manna na mleku 350 ml (**GLU PSZ, MLE,**)  
 Chleb żytni razowy 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**)  
 Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**)  
 Pomidor 100 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Cukier 5 g

Szpinakowa z ziemniakami \* 350 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)  
 Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**)  
 Makaron 170 g (**GLU PSZ,**)  
 Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (**MLE,**)  
 Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 80 g  
 Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Twarożek 90 g (**MLE,**)  
 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**)  
 Papryka świeża 100 g  
 Sałata zielona 10 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Cukier 5 g

Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,**)

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-07-05 piątek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )
	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )
	Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )
	Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE,</b> )
	Dżem 25 g 1 szt
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Arbuz 150 g
Obiad	
Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> )	
Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )	
Ziemniaki młode gotowane 170 g	
Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g	
Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
Kolacja	
Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	
Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	
Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> )	
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )	
Pomidor 100 g	
Salata zielona 10 g	
Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	
PN	
Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.37 g;

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-06 sobota	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b>)</p> <p>Chleb żytni razowy 40 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 20 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p> <p>Cukier 5 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)</p> <p>Potrawka drobiowa 180 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Ryż na sypko 170 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g</p> <p>Buraczki gotowane b/c 80 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb żytni razowy 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 20 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p> <p>Cukier 5 g</p>
	PN	Jabłko 150 g
		<p>Wartość energetyczna: 2103.23 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 9.11 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
PN	
Wartość energetyczna: 2432.93 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 8.16 g;	

Chleb żytni razowy 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Filet z kurczaka gotowany 40 g  
 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ,**)  
 Sałatka wiosenna 100 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Kakao z mlekiem 400 ml (**MLE,**)  
 Cukier 5 g

Pomidorowa z zacierką \* 350 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,**)  
 Kotlet schabowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)  
 Ziemniaki młode gotowane 170 g  
 Mizeria 120 g (**MLE,**)  
 Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g (**SEL,**)  
 Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Hummus 50 g (**SEZ,**)  
 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**)  
 Pomidor 100 g  
 Sałata zielona 10 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Cukier 5 g

Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**)

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek śmietankowy naturalny 90 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2587.49 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.81 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 170 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2365.91 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-07-10 środa	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (**MLE,**)  
 Chleb żytni razowy 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**)  
 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ,**)  
 Pomidor 100 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Cukier 5 g

Pieczarkowa z makaronem \* 350 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**)  
 Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ,**)  
 Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**)  
 Ziemniaki młode gotowane 170 g  
 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (**SEL,**)  
 Marchew gotowana z olejem\* 80 g  
 Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml

Chleb żytni razowy 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**)  
 Bułka pszenna długa krojona 20 g (**GLU PSZ,**)  
 Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE,**)  
 Sałatka z ryżu i tuńczyka 100 g (**RYB,**)  
 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,**)  
 Ogórek świeży 100 g  
 Sałata zielona 10 g  
 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml  
 Cukier 5 g

Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml

Wartość energetyczna: 2279.28 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.38 g;

## **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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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