

| W-wa- PŁO Podstawowa   |           |  |
|--|-----------|--|
| 2024-07-21 niedziela   | Śniadanie | Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Kakao z mlekiem 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g                         |
|  | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Mizeria 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|  | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )   |
| Wartość energetyczna: 2475.25 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 9.28 g; |           |  |

|                         |           | W-wa- PŁO Podstawowa   |
|-------------------------|-----------|--|
| 2024-07-22 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                         | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałatka z ryżu i tuńczyka 100 g ( <b><u>RYB, MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g   |
|                         | PZ        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2085.35 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.79 g;  |

| W-wa- PŁO Podstawowa   |              |  |
|--|--------------|--|
| 2024-07-23 wtorek  | Śniadanie    | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|  | Obiad        | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Dynia z wody 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|  | Kolacja      | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g            |
| PN   | Jabłko 150 g |  |
| Wartość energetyczna: 2225.98 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.43 g; |              |  |

|                  |           | W-wa- PŁO Podstawowa   |
|------------------|-----------|--|
| 2024-07-24-środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Mizeria 120 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Buraczki gotowane b/c 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka 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> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g                |
|                  | PN        | Arbuz 150 g  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.79 g;   |

| W-wa- PŁO Podstawowa   |           |   |
|--|-----------|---|
| 2024-07-25 czwartek  | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|  | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ryż na sypko 170 g<br>Sałata zielona z jogurtem 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g               |
|  | PN        | Wafle ryżowe 50 g   |
| Wartość energetyczna: 2486.66 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.47 g; |           |   |

|                   |           | W-wa- PŁO Podstawowa  |
|-------------------|-----------|---|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g   |
|                   | PZ        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.97 g;  |

| W-wa- PŁO Podstawowa   |           |  |
|--|-----------|--|
| 2024-07-27 sobota  | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|  | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza gryczana 170 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g   |
|  | PN        | Banan 150 g  |
| Wartość energetyczna: 2388.26 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.39 g; |           |  |

|                      |           | W-wa- PŁO Podstawowa  |
|----------------------|-----------|---|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Kakao z mlekiem 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g                                  |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                      | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|                      | PN        | Brzoskwinia 150 g   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2384.84 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.09 g;  |



| W-wa- PŁO Podstawowa  |           |  |
|---|-----------|--|
| 2024-07-29 poniedziałek   | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|   | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|   | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z makaronu i tuńczyka 100 g ( <u>GLU PSZ. RYB.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g            |
|   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
| Wartość energetyczna: 2733.34 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.19 g; |           |  |

| W-wa- PŁO Podstawowa   |           |   |
|--|-----------|---|
| 2024-07-30 wtorek  | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Hummus 50 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b><u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g |
|  | Obiad     | Jarzynowa z zacierką * 350 ml ( <b><u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 170 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|  | Kolacja   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 20 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml<br>Cukier 5 g   |
|  | PN        | Wafle ryżowe 50 g   |
| Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.66 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 JĘCZ - 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,