

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2223.19 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.46 g;		

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 170 g Mizeria 120 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane b/c 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 40 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Arbuz 150 g
		Wartość energetyczna: 2646.09 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.59 g;

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 170 g Sałata zielona z jogurtem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z ziołami* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ, SOJ, MLE. SEL. GOR.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2485.89 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 8.66 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2292.78 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.13 g;

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2386.06 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.56 g;		

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Brzoskwinia 150 g
		Wartość energetyczna: 2382.64 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.26 g;

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 132.75 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 7.07 g;		

W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Chleb żytni razowy 35 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 15 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: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b><u>SOJ.</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	Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.83 g;



W-wa- PŁO Podstawowa		
2024-08-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb żytni razowy 35 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 15 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Cukinia pieczona z ziołami* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z makaronu i tuńczyka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, RYB.</u></b> ) Ogórek świeży 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: 2532.32 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 11.21 g;		

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
		Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.15 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,