

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-10-29 wtorek	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</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
	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	
Jabłko 150 g	
Wartość energetyczna: 2476.92 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 8.21 g;	

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-10-30 środa	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE₊</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL₊</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL₊</u>) Marchew z groszkiem* 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90 g (<u>RYB. SEL₊</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
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>)
		Wartość energetyczna: 2436.37 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 11.11 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR</u> ,) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u> ,) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU</u> <u>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:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2289.92 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 10.56 g;

2024-11-01 piątek		W-wa- PŁO Podstawowa
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2597.52 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.49 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-11-02 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi i pora z olejem b/c 120 g 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z natką 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2091.05 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.00 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-11-03 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2486.84 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 10.62 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU</u> <u>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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 90 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad
	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	PZ
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2738.73 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.38 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Ser topiony 50 g (<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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 40 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2603.35 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.23 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-11-06 środa	Śniadanie
	Ryż 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 2 g
	Obiad
	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałata zielona z jogurtem 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.26 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2529.89 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.81 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,