

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-18 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 2 g
	Obiad
	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2500.67 kcal; Białko ogółem: 141.97 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 13.13 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-19 czwartek	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>) 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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie 170 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) 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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 90 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	
Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
Wartość energetyczna: 2434.54 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 10.82 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-20 piątek	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g
	Obiad
	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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
	PZ
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2481.34 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.15 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-21 sobota	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2172.42 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 10.55 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-22 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>) 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g
	Obiad Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g 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 soczewicy czerwonej 90 g 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>) Papryka świeża 100 g Pietruszka natka 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2330.18 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.00 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-23 poniedziałek	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>) Ser żółty 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 Szczypiorek 2 g
	Obiad
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, 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 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, 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>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2439.76 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 12.70 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-24 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g
	Obiad
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Banan 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>) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Śledź z cebulką w oleju 100 g (<u>RYB.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 50 g (<u>RYB.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3459.15 kcal; Białko ogółem: 151.27 g; Tłuszcz: 120.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 454.81 g; W tym cukry: 162.04 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.64 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-25 środa	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>) Schab pieczony w rękawie 40 g 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 Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	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 świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g
	PZ Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2654.17 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.52 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-26 czwartek	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>) 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>) Paszтет pieczony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Obiad
	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 120 g (<u>MLE.</u>) 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 soczewicy czerwonej 90 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	PZ
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2749.41 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.63 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2024-12-27 piątek	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>) Mandarynka 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: 2578.02 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.48 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,