

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-11-01 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE,</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 z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Buraczki oprószane b/c 80 g (<u>GLU PSZ,</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 warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</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: 2252.33 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.86 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-02 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 Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 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 gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2460.62 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 8.57 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-03 poniedziałek	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wartość energetyczna: 2886.92 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 124.91 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.10 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-04 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 Pietruszka natka 2 g
	Obiad
	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
PN	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>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2532.07 kcal; Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 9.68 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-05 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Grycikowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kalafior 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 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
	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Wartość energetyczna: 2351.14 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.08 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-06 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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, 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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: 2597.78 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 11.83 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-07 piątek	Śniadanie
	Zacierka 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sliwka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka żydowska 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 koperkiem -dieta 90 g (<u>JAJ, 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
	PZ
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.35 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-08 sobota	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE,</u> <u>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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Obiad	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>)
	Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Papryka świeża 100 g
	Salata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>)
	Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)
PN	Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g
	Marchew gotowana z olejem* 80 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>)
PN	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>)
	Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>)
	Pomidor 100 g
PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2307.40 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.81 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-09 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g
	Obiad
	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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>) Twarożek z koperkiem 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 Sałata zielona 10 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: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 10.91 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) 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>) Pomidor 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>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 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2405.77 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 7.43 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,
SO2 - 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,