

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-11 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, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 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: 2140.79 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.82 g;	

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-11-12 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Ćwikła z chrzanem b/c 120 g (<u>MLE, SO2,</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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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: 2497.40 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.87 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	Obiad
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Roladka schabowa z marchewką 180 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ryż na sypko 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Hummus 50 g (SEZ,) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2630.19 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 10.06 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-14 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Krem z dyni i marchwi *) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka 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>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	☞
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.38 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-15 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2591.91 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.47 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (MLE,) Cukier 5 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka Colesław b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.37 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-17 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, 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
	PN
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2707.81 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 138.48 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 10.30 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-18 wtorek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad
	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Wartość energetyczna: 2299.42 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.41 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-19 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</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
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	N Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2487.38 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 11.01 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-11-20 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Makaron 170 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty czerwonej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 90 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	☞
	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
	Wartość energetyczna: 2576.67 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.86 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,