

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie
	Chleb żytni razowy 35 g (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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (MLE,) Cukier 5 g
	Obiad
	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (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 soczewicy czerwonej 90 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Pietruszka natka 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.12 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Szczypiorek 5 g
	Obiad Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 170 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (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,) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2528.06 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 9.36 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki oprószane b/c 80 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (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,) Twarożek 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
	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
Wartość energetyczna: 2366.73 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 9.76 g;	

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>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) () 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 3096.33 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 11.62 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml 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 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 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2392.29 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 10.69 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE_i) Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ_i) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_i) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ_i) Twaróg półtłusty 90 g (MLE_i) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (SEL_i) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ_i) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_i) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL_i) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ_i) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_i) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (JAJ, MLE_i) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL_i, GOR_i) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE_i)
		Wartość energetyczna: 2393.34 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.97 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-12-27 sobota	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>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 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,</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	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie
	Chleb żytni razowy 35 g (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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (MLE,) Cukier 5 g
	Obiad
	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Wafle ryżowe 50 g
Wartość energetyczna: 2275.95 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 10.11 g;	

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>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 Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>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
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2808.92 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 102.96 g; Kw. tł. nasy.: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.10 g;

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (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,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (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,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)
		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	
2025-12-31 środa	Śniadanie Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE_i</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL_i, GOR_i</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL_i</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL_i</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE_i</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE_i</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Wartość energetyczna: 2448.31 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.81 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,