

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Mandarynka 75 g Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 820.65 kcal; B: 33.06 g; T: 23.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; W: 94.27 g; W tym cukry: 14.94 g; Bł.: 9.83 g; Sól: 2.98 g; WW: 8.38 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Mandarynka 75 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 665.75 kcal; B: 27.56 g; T: 16.60 g; Kw. tł. nasy.: 3.27 g; W: 105.95 g; W tym cukry: 8.58 g; Bł.: 11.33 g; Sól: 2.51 g; WW: 9.42 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 145.64 kcal; B: 9.01 g; T: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.09 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	
	Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 982.13 kcal; B: 67.14 g; T: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; W: 85.85 g; W tym cukry: 10.83 g; Bł.: 12.38 g; Sól: 2.20 g; WW: 7.36 Por;	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1020.79 kcal; B: 69.19 g; T: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; W: 91.39 g; W tym cukry: 11.15 g; Bł.: 12.78 g; Sól: 2.35 g; WW: 7.87 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 30g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 162.98 kcal; B: 8.85 g; T: 3.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 27.10 g; W tym cukry: 1.87 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 381.94 kcal; B: 15.86 g; T: 11.70 g; Kw. tł. nasy.: 6.37 g; W: 58.10 g; W tym cukry: 4.63 g; Bł.: 10.20 g; Sól: 2.81 g; WW: 4.82 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 357.02 kcal; B: 15.43 g; T: 9.40 g; Kw. tł. nasy.: 2.23 g; W: 57.28 g; W tym cukry: 4.32 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.84 g; WW: 4.77 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 266.92 kcal; B: 11.30 g; T: 13.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.83 g; W: 27.02 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 197.57 kcal; B: 6.50 g; T: 8.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; W: 26.52 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.25 Por;
		E: 2760.26 kcal; B: 145.21 g; T: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; W: 318.50 g; W tym cukry: 34.34 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 11.76 g; WW: 27.32 Por;	E: 2549.76 kcal; B: 136.54 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 334.42 g; W tym cukry: 27.96 g; Bł.: 47.30 g; Sól: 11.59 g; WW: 28.80 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 534.42 kcal; B: 29.58 g; T: 17.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; W: 69.36 g; W tym cukry: 9.72 g; Bł.: 10.76 g; Sól: 1.48 g; WW: 5.96 Por;	Kleik z kaszy mianny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 615.91 kcal; B: 20.91 g; T: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; W: 105.85 g; W tym cukry: 6.32 g; Bł.: 12.18 g; Sól: 2.39 g; WW: 9.43 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Słupki z marchewki 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 166.69 kcal; B: 8.86 g; T: 3.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; W: 28.37 g; W tym cukry: 2.46 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.24 g; WW: 2.33 Por;	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 678.46 kcal; B: 39.58 g; T: 18.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; W: 95.15 g; W tym cukry: 15.75 g; Bł.: 13.88 g; Sól: 1.98 g; WW: 8.15 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 161.25 kcal; B: 8.75 g; T: 2.79 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 26.94 g; W tym cukry: 1.71 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.25 Por;	
	Kolecja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 503.84 kcal; B: 17.52 g; T: 24.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; W: 57.99 g; W tym cukry: 3.56 g; Bł.: 11.05 g; Sól: 2.77 g; WW: 4.73 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 400.14 kcal; B: 17.06 g; T: 14.58 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; W: 56.31 g; W tym cukry: 3.78 g; Bł.: 11.05 g; Sól: 2.60 g; WW: 4.58 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 249.61 kcal; B: 6.72 g; T: 10.28 g; Kw. tł. nasy.: 3.17 g; W: 33.25 g; W tym cukry: 0.99 g; Bł.: 4.46 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.91 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 238.71 kcal; B: 6.68 g; T: 9.15 g; Kw. tł. nasy.: 1.33 g; W: 33.24 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.46 g; Sól: 0.67 g; WW: 2.91 Por;
		E: 2294.28 kcal; B: 111.00 g; T: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 311.07 g; W tym cukry: 34.20 g; Bł.: 50.02 g; Sól: 9.33 g; WW: 26.32 Por;	
	E: 2261.17 kcal; B: 101.84 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; W: 345.87 g; W tym cukry: 30.99 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 10.09 g; WW: 29.65 Por;		

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-27 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 511.68 kcal; B: 24.51 g; T: 18.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; W: 66.41 g; W tym cukry: 11.31 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.95 g; WW: 5.73 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 582.82 kcal; B: 22.02 g; T: 11.82 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 101.60 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.36 g; WW: 9.05 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 186.66 kcal; B: 9.59 g; T: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; W: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 774.82 kcal; B: 34.01 g; T: 21.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.87 g; W: 112.14 g; W tym cukry: 14.54 g; Bł.: 15.56 g; Sól: 2.27 g; WW: 9.66 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Łopata z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 152.48 kcal; B: 8.01 g; T: 2.11 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; W: 27.51 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.74 g; Sól: 1.60 g; WW: 2.27 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 445.98 kcal; B: 18.35 g; T: 10.79 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; W: 74.17 g; W tym cukry: 4.88 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.81 g; WW: 6.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 425.38 kcal; B: 18.30 g; T: 8.54 g; Kw. tł. nasy.: 1.74 g; W: 74.13 g; W tym cukry: 4.84 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.84 g; WW: 6.28 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 206.16 kcal; B: 7.74 g; T: 8.43 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 26.96 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.23 g; WW: 2.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 195.26 kcal; B: 7.71 g; T: 7.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.95 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.24 g; WW: 2.28 Por;
		E: 2277.79 kcal; B: 102.21 g; T: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 333.48 g; W tym cukry: 33.47 g; Bł.: 50.22 g; Sól: 11.61 g; WW: 28.39 Por;	E: 2317.43 kcal; B: 99.63 g; T: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; W: 368.62 g; W tym cukry: 26.47 g; Bł.: 51.72 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.72 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 530.31 kcal; B: 28.88 g; T: 17.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; W: 69.26 g; W tym cukry: 9.78 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 1.35 g; WW: 5.95 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy mianny na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 577.37 kcal; B: 23.08 g; T: 10.32 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; W: 104.61 g; W tym cukry: 6.58 g; Bł.: 12.18 g; Sól: 2.67 g; WW: 9.32 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )                      Rzodkiew biała 30 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 150.66 kcal; B: 7.43 g; T: 1.61 g; Kw. tł. nasy.: 0.42 g; W: 29.26 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.34 g; WW: 2.40 Por;</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> )                      Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> )                      Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g                      Woda z cytryną 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 697.07 kcal; B: 29.02 g; T: 22.48 g; Kw. tł. nasy.: 3.84 g; W: 100.86 g; W tym cukry: 9.20 g; Bł.: 12.76 g; Sól: 4.19 g; WW: 8.72 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )                      Sałata zielona 10 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 146.69 kcal; B: 8.95 g; T: 1.44 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; W: 26.49 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.24 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )                      Sałata zielona 10 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 186.66 kcal; B: 9.59 g; T: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; W: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g                      Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> )                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 436.91 kcal; B: 15.59 g; T: 16.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.98 g; W: 62.63 g; W tym cukry: 4.50 g; Bł.: 10.98 g; Sól: 2.40 g; WW: 5.17 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g                      Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> )                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 493.60 kcal; B: 15.21 g; T: 21.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.25 g; W: 64.79 g; W tym cukry: 3.59 g; Bł.: 10.95 g; Sól: 2.41 g; WW: 5.40 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> )                      Sałata zielona 10 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 196.35 kcal; B: 8.78 g; T: 7.13 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; W: 26.19 g; W tym cukry: 1.13 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> )                      Sałata zielona 10 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 185.45 kcal; B: 8.75 g; T: 6.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;</p>
		<p>E: 2157.99 kcal; B: 98.65 g; T: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 314.68 g; W tym cukry: 27.21 g; Bł.: 48.60 g; Sól: 11.86 g; WW: 26.69 Por;</p>	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 536.50 kcal; B: 27.93 g; T: 19.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; W: 66.72 g; W tym cukry: 10.59 g; Bł.: 9.72 g; Sól: 3.23 g; WW: 5.66 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 637.10 kcal; B: 27.28 g; T: 15.02 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; W: 103.40 g; W tym cukry: 4.31 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 3.14 g; WW: 9.20 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 143.41 kcal; B: 7.25 g; T: 1.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 27.72 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.89 g; WW: 2.34 Por;	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 573.02 kcal; B: 32.05 g; T: 13.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.24 g; W: 87.40 g; W tym cukry: 12.22 g; Bł.: 12.20 g; Sól: 1.44 g; WW: 7.52 Por;	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Łosoś pieczony 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 579.29 kcal; B: 31.85 g; T: 14.20 g; Kw. tł. nasy.: 1.35 g; W: 87.36 g; W tym cukry: 12.22 g; Bł.: 12.21 g; Sól: 1.44 g; WW: 7.51 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Słupki z marchewki 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 178.81 kcal; B: 6.61 g; T: 5.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.62 g; W: 28.72 g; W tym cukry: 2.30 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.36 g; WW: 2.37 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 458.60 kcal; B: 24.41 g; T: 14.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; W: 62.16 g; W tym cukry: 9.71 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 1.20 g; WW: 5.24 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 364.67 kcal; B: 15.63 g; T: 9.58 g; Kw. tł. nasy.: 2.05 g; W: 58.95 g; W tym cukry: 6.26 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 2.53 g; WW: 4.88 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 183.04 kcal; B: 9.05 g; T: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 26.21 g; W tym cukry: 1.12 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 181.64 kcal; B: 9.01 g; T: 5.66 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.09 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2073.38 kcal; B: 107.29 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 298.92 g; W tym cukry: 36.74 g; Bł.: 46.61 g; Sól: 10.51 g; WW: 25.34 Por;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 470.67 kcal; B: 34.88 g; T: 11.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.49 g; W: 62.59 g; W tym cukry: 10.51 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.69 g; WW: 5.33 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurczą 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 602.06 kcal; B: 20.46 g; T: 14.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 103.16 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.41 g; WW: 9.21 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 175.08 kcal; B: 11.24 g; T: 2.92 g; Kw. tł. nasy.: 1.42 g; W: 27.94 g; W tym cukry: 2.68 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.68 g; WW: 2.38 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 158.95 kcal; B: 8.75 g; T: 3.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; W: 26.15 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;
	Obiad	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 698.84 kcal; B: 43.48 g; T: 17.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.94 g; W: 98.50 g; W tym cukry: 11.23 g; Bł.: 14.56 g; Sól: 1.95 g; WW: 8.40 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 149.91 kcal; B: 6.86 g; T: 1.62 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 29.71 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.36 g; WW: 2.44 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 703.36 kcal; B: 26.35 g; T: 30.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; W: 86.58 g; W tym cukry: 4.29 g; Bł.: 13.50 g; Sól: 3.26 g; WW: 7.35 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 598.72 kcal; B: 20.13 g; T: 22.18 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; W: 86.02 g; W tym cukry: 3.73 g; Bł.: 13.50 g; Sól: 2.77 g; WW: 7.28 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 194.62 kcal; B: 8.68 g; T: 6.87 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 26.03 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.18 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 183.72 kcal; B: 8.64 g; T: 5.75 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.02 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.18 Por;
		E: 2392.47 kcal; B: 131.49 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 331.35 g; W tym cukry: 31.34 g; Bł.: 52.06 g; Sól: 11.13 g; WW: 28.08 Por;	E: 2392.20 kcal; B: 108.31 g; T: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; W: 369.56 g; W tym cukry: 23.04 g; Bł.: 53.56 g; Sól: 10.87 g; WW: 31.72 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Hummus z ciecierzycy 50g Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 562.05 kcal; B: 25.02 g; T: 19.92 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; W: 73.64 g; W tym cukry: 10.62 g; Bł.: 9.79 g; Sól: 3.13 g; WW: 6.39 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Hummus z ciecierzycy 50g Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 662.65 kcal; B: 24.37 g; T: 15.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.60 g; W: 110.32 g; W tym cukry: 4.34 g; Bł.: 11.29 g; Sól: 3.04 g; WW: 9.93 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 30g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 188.10 kcal; B: 9.70 g; T: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; W: 26.47 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.28 g; WW: 2.18 Por;	
	Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 801.39 kcal; B: 50.97 g; T: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; W: 82.26 g; W tym cukry: 7.43 g; Bł.: 12.47 g; Sól: 1.92 g; WW: 6.95 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 141.97 kcal; B: 7.14 g; T: 1.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 27.54 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.36 g; WW: 2.33 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 522.62 kcal; B: 20.59 g; T: 26.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; W: 57.70 g; W tym cukry: 2.01 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 2.77 g; WW: 4.76 Por;	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Papryka konserwowa 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 381.52 kcal; B: 16.18 g; T: 12.07 g; Kw. tł. nasy.: 1.89 g; W: 56.01 g; W tym cukry: 1.97 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 2.80 g; WW: 4.59 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 186.82 kcal; B: 8.09 g; T: 6.25 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; W: 26.62 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.51 g; WW: 2.24 Por;	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 185.45 kcal; B: 8.75 g; T: 6.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2402.95 kcal; B: 121.50 g; T: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; W: 294.23 g; W tym cukry: 22.76 g; Bł.: 45.61 g; Sól: 11.96 g; WW: 24.85 Por;	E: 2361.09 kcal; B: 117.10 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; W: 328.78 g; W tym cukry: 16.58 g; Bł.: 47.11 g; Sól: 11.59 g; WW: 28.19 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 741.42 kcal; B: 24.74 g; T: 20.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.57 g; W: 89.10 g; W tym cukry: 4.36 g; Bł.: 9.79 g; Sól: 2.78 g; WW: 7.96 Por;	Kleik z kaszy mанны na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 601.52 kcal; B: 20.44 g; T: 14.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 103.03 g; W tym cukry: 4.30 g; Bł.: 11.29 g; Sól: 2.40 g; WW: 9.20 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 148.46 kcal; B: 8.11 g; T: 1.76 g; Kw. tł. nasy.: 0.47 g; W: 27.01 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.56 g; WW: 2.27 Por;	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos zielony* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 747.52 kcal; B: 37.01 g; T: 19.30 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; W: 114.68 g; W tym cukry: 11.04 g; Bł.: 16.43 g; Sól: 1.63 g; WW: 9.87 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 146.76 kcal; B: 9.17 g; T: 1.17 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; W: 27.42 g; W tym cukry: 1.71 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.28 g; WW: 2.31 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 455.32 kcal; B: 22.64 g; T: 18.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.30 g; W: 53.87 g; W tym cukry: 1.93 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 3.77 g; WW: 4.43 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 434.72 kcal; B: 22.59 g; T: 15.80 g; Kw. tł. nasy.: 3.17 g; W: 53.83 g; W tym cukry: 1.89 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 3.80 g; WW: 4.43 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 196.35 kcal; B: 8.78 g; T: 7.13 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; W: 26.19 g; W tym cukry: 1.13 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 185.45 kcal; B: 8.75 g; T: 6.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2435.83 kcal; B: 110.45 g; T: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 338.26 g; W tym cukry: 21.10 g; Bł.: 48.78 g; Sól: 12.19 g; WW: 29.06 Por;	E: 2264.43 kcal; B: 106.06 g; T: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; W: 352.15 g; W tym cukry: 20.97 g; Bł.: 50.28 g; Sól: 11.86 g; WW: 30.30 Por;



		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 510.41 kcal; B: 24.65 g; T: 18.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; W: 65.99 g; W tym cukry: 11.61 g; Bł.: 9.86 g; Sól: 2.94 g; WW: 5.67 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 564.00 kcal; B: 22.67 g; T: 10.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 102.00 g; W tym cukry: 4.68 g; Bł.: 11.36 g; Sól: 2.68 g; WW: 9.11 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 186.66 kcal; B: 9.59 g; T: 5.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; W: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.75 g; WW: 2.18 Por;	
	Obiad	Soferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 784.74 kcal; B: 30.13 g; T: 23.93 g; Kw. tł. nasy.: 4.20 g; W: 115.33 g; W tym cukry: 8.50 g; Bł.: 16.30 g; Sól: 2.68 g; WW: 9.83 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka konserwowa 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 151.17 kcal; B: 6.62 g; T: 1.98 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; W: 29.10 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.74 g; Sól: 1.56 g; WW: 2.44 Por;	
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 593.65 kcal; B: 18.85 g; T: 34.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; W: 56.41 g; W tym cukry: 3.44 g; Bł.: 10.33 g; Sól: 4.60 g; WW: 4.57 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 573.05 kcal; B: 18.80 g; T: 32.43 g; Kw. tł. nasy.: 6.16 g; W: 56.37 g; W tym cukry: 3.40 g; Bł.: 10.33 g; Sól: 4.63 g; WW: 4.57 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 214.74 kcal; B: 11.64 g; T: 7.10 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; W: 28.06 g; W tym cukry: 2.68 g; Bł.: 4.44 g; Sól: 0.66 g; WW: 2.39 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 180.74 kcal; B: 7.96 g; T: 5.69 g; Kw. tł. nasy.: 1.49 g; W: 26.40 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2441.36 kcal; B: 101.48 g; T: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; W: 321.18 g; W tym cukry: 28.00 g; Bł.: 50.06 g; Sól: 13.19 g; WW: 27.07 Por;	E: 2440.36 kcal; B: 95.76 g; T: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; W: 355.49 g; W tym cukry: 19.28 g; Bł.: 51.51 g; Sól: 13.70 g; WW: 30.33 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-03 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 485.11 kcal; B: 22.84 g; T: 16.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; W: 65.19 g; W tym cukry: 10.93 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.42 g; WW: 5.56 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 585.71 kcal; B: 22.19 g; T: 12.25 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; W: 101.87 g; W tym cukry: 4.65 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.33 g; WW: 9.10 Por;
	II SN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30g Papryka konserwowa 30g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 176.50 kcal; B: 7.76 g; T: 4.73 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; W: 28.04 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.74 g; Sól: 1.44 g; WW: 2.34 Por;	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200g Salatka szwedzka z olejem b/c 200g ( <u>GOR.</u> ) Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 719.44 kcal; B: 29.67 g; T: 17.61 g; Kw. tł. nasy.: 2.41 g; W: 115.49 g; W tym cukry: 7.00 g; Bł.: 10.56 g; Sól: 4.32 g; WW: 10.46 Por;	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200g Salatka szwedzka z olejem b/c 200g ( <u>GOR.</u> ) Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 725.62 kcal; B: 30.12 g; T: 17.66 g; Kw. tł. nasy.: 2.43 g; W: 116.53 g; W tym cukry: 7.00 g; Bł.: 10.64 g; Sól: 4.32 g; WW: 10.55 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 143.43 kcal; B: 6.57 g; T: 1.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 27.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.34 g; WW: 2.37 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 50g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Baton szynkowy z kurcząt 50g Mix salat 20g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 522.46 kcal; B: 30.09 g; T: 19.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; W: 60.42 g; W tym cukry: 7.13 g; Bł.: 9.97 g; Sól: 2.35 g; WW: 5.10 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50g Słupki z marchewki 50g Mix salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 385.03 kcal; B: 14.24 g; T: 13.53 g; Kw. tł. nasy.: 1.65 g; W: 56.48 g; W tym cukry: 3.61 g; Bł.: 9.97 g; Sól: 2.33 g; WW: 4.68 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 184.64 kcal; B: 8.99 g; T: 5.75 g; Kw. tł. nasy.: 3.11 g; W: 26.46 g; W tym cukry: 1.22 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.32 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Salata zielona 10g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 183.24 kcal; B: 8.96 g; T: 5.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.52 g; W: 26.43 g; W tym cukry: 1.19 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.34 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2231.58 kcal; B: 105.91 g; T: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 323.58 g; W tym cukry: 28.04 g; Bł.: 43.87 g; Sól: 13.20 g; WW: 28.03 Por;	E: 2199.52 kcal; B: 89.82 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; W: 357.33 g; W tym cukry: 18.21 g; Bł.: 45.45 g; Sól: 13.10 g; WW: 31.25 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>SOJ, GOR.</u> )                      Ser mozzarella kulki 35g ( <u>MLE</u> )                      Pomidor 80g                      Sałata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 551.26 kcal; B: 27.64 g; T: 22.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; W: 63.18 g; W tym cukry: 4.88 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.87 g; WW: 5.38 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>SOJ, GOR.</u> )                      Pomidor 80g                      Sałata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 582.82 kcal; B: 22.02 g; T: 11.82 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 101.60 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.36 g; WW: 9.05 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Twarożek 50g ( <u>MLE</u> )                      Sałata zielona 10g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 176.72 kcal; B: 11.55 g; T: 2.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.45 g; W: 27.92 g; W tym cukry: 2.64 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.38 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrości niejadanej 30g ( <u>SOJ.</u> )                      Sałata zielona 10g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 171.07 kcal; B: 6.50 g; T: 5.30 g; Kw. tł. nasy.: 1.61 g; W: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.30 g; WW: 2.24 Por;</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )                      Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )                      Makaron pełnoziarnisty 200g ( <u>GLUPSZ</u> )                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g ( <u>SEL.</u> )                      Woda z cytryną 300ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 838.48 kcal; B: 33.79 g; T: 27.79 g; Kw. tł. nasy.: 4.10 g; W: 116.44 g; W tym cukry: 18.55 g; Bł.: 17.46 g; Sól: 2.14 g; WW: 9.90 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )                      Pomidor 30g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 162.98 kcal; B: 8.85 g; T: 3.04 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 27.10 g; W tym cukry: 1.87 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.28 Por;</p>	
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )                      Pasztet z ciecierzycy 80g ( <u>JAJ.</u> )                      Papryka świeża 80g                      Sałata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 548.14 kcal; B: 14.12 g; T: 23.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; W: 74.70 g; W tym cukry: 7.32 g; Bł.: 11.71 g; Sól: 1.37 g; WW: 6.37 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt                      Pasztet z ciecierzycy 80g ( <u>JAJ.</u> )                      Papryka świeża 80g                      Sałata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 527.54 kcal; B: 14.07 g; T: 21.19 g; Kw. tł. nasy.: 3.98 g; W: 74.66 g; W tym cukry: 7.28 g; Bł.: 11.71 g; Sól: 1.40 g; WW: 6.37 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30g                      Sałata zielona 10g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 185.86 kcal; B: 8.15 g; T: 5.89 g; Kw. tł. nasy.: 3.21 g; W: 27.05 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.56 g; WW: 2.28 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30g                      Sałata zielona 10g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 184.46 kcal; B: 8.11 g; T: 5.76 g; Kw. tł. nasy.: 1.62 g; W: 27.01 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.57 g; WW: 2.27 Por;</p>
		<p>E: 2463.45 kcal; B: 104.10 g; T: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 36.24 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 9.72 g; WW: 28.59 Por;</p>	<p>E: 2467.36 kcal; B: 93.34 g; T: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; W: 373.30 g; W tym cukry: 33.97 g; Bł.: 53.86 g; Sól: 9.95 g; WW: 32.12 Por;</p>

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 581.43 kcal; B: 30.00 g; T: 17.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; W: 81.22 g; W tym cukry: 25.17 g; Bł.: 11.26 g; Sól: 1.43 g; WW: 6.97 Por;	Kleik z kaszy mianny na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <u>SOJ</u> ) Mandarynka 150g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 610.20 kcal; B: 22.37 g; T: 10.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.79 g; W: 114.36 g; W tym cukry: 15.74 g; Bł.: 12.76 g; Sól: 2.66 g; WW: 10.15 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30g Ogórek kiszony 30g <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 170.20 kcal; B: 7.82 g; T: 4.31 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 27.11 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.75 g; WW: 2.28 Por;	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200g Woda z cytryną 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 601.54 kcal; B: 27.68 g; T: 15.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.40 g; W: 93.09 g; W tym cukry: 6.08 g; Bł.: 12.90 g; Sól: 3.06 g; WW: 7.98 Por;	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200g Woda z cytryną 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 601.54 kcal; B: 27.68 g; T: 15.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.40 g; W: 93.09 g; W tym cukry: 6.08 g; Bł.: 12.90 g; Sól: 3.06 g; WW: 7.98 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30g <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 175.10 kcal; B: 6.61 g; T: 5.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.62 g; W: 27.44 g; W tym cukry: 1.71 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.31 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka konserwowa 90g Roszponka 10g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 506.43 kcal; B: 22.38 g; T: 22.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; W: 57.59 g; W tym cukry: 2.41 g; Bł.: 10.16 g; Sól: 2.30 g; WW: 4.67 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka konserwowa 90g Roszponka 10g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 454.50 kcal; B: 19.68 g; T: 18.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; W: 56.62 g; W tym cukry: 1.81 g; Bł.: 10.16 g; Sól: 2.19 g; WW: 4.59 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10g <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 196.35 kcal; B: 8.78 g; T: 7.13 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; W: 26.19 g; W tym cukry: 1.13 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10g <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 194.95 kcal; B: 8.75 g; T: 7.01 g; Kw. tł. nasy.: 2.19 g; W: 26.15 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2231.06 kcal; B: 103.25 g; T: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 312.64 g; W tym cukry: 37.30 g; Bł.: 47.65 g; Sól: 11.02 g; WW: 26.42 Por;	E: 2206.50 kcal; B: 92.90 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 344.78 g; W tym cukry: 27.24 g; Bł.: 49.15 g; Sól: 12.15 g; WW: 29.52 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 565.56 kcal; B: 25.18 g; T: 23.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; W: 67.94 g; W tym cukry: 10.53 g; Bł.: 11.98 g; Sól: 2.45 g; WW: 5.61 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 532.03 kcal; B: 20.52 g; T: 11.41 g; Kw. tł. nasy.: 1.75 g; W: 93.61 g; W tym cukry: 5.77 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 2.80 g; WW: 7.86 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 181.66 kcal; B: 12.49 g; T: 3.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.55 g; W: 27.84 g; W tym cukry: 2.54 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.59 g; WW: 2.38 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 144.18 kcal; B: 7.14 g; T: 1.54 g; Kw. tł. nasy.: 0.41 g; W: 27.54 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.33 Por;
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz z udzka kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 797.97 kcal; B: 36.95 g; T: 26.02 g; Kw. tł. nasy.: 3.44 g; W: 114.69 g; W tym cukry: 12.57 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 2.70 g; WW: 9.43 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osl.niejad 30 g Słupki z marchewki 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 156.20 kcal; B: 8.22 g; T: 1.80 g; Kw. tł. nasy.: 0.48 g; W: 29.23 g; W tym cukry: 2.30 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.62 g; WW: 2.40 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 379.22 kcal; B: 15.38 g; T: 12.25 g; Kw. tł. nasy.: 6.51 g; W: 56.61 g; W tym cukry: 4.36 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.73 g; WW: 4.71 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 350.82 kcal; B: 15.18 g; T: 9.27 g; Kw. tł. nasy.: 2.01 g; W: 56.26 g; W tym cukry: 4.32 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.55 g; WW: 4.66 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 183.04 kcal; B: 9.05 g; T: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 26.21 g; W tym cukry: 1.12 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 181.64 kcal; B: 9.01 g; T: 5.66 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.09 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.21 Por;
		E: 2263.65 kcal; B: 107.27 g; T: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; W: 322.52 g; W tym cukry: 33.43 g; Bł.: 56.81 g; Sól: 11.48 g; WW: 26.73 Por;	E: 2162.84 kcal; B: 97.02 g; T: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; W: 347.51 g; W tym cukry: 27.00 g; Bł.: 60.30 g; Sól: 12.40 g; WW: 28.88 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 470.11 kcal; B: 21.64 g; T: 16.72 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; W: 62.94 g; W tym cukry: 4.63 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.33 g; WW: 5.36 Por;	Kleik z kaszy mąki na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 585.71 kcal; B: 22.19 g; T: 12.25 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; W: 101.87 g; W tym cukry: 4.65 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.33 g; WW: 9.10 Por;
	II SN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 213.65 kcal; B: 6.79 g; T: 6.16 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; W: 33.40 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.42 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.91 Por;	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 664.46 kcal; B: 42.50 g; T: 13.05 g; Kw. tł. nasy.: 2.80 g; W: 99.82 g; W tym cukry: 17.04 g; Bł.: 14.49 g; Sól: 1.82 g; WW: 8.60 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 142.74 kcal; B: 9.06 g; T: 1.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.54 g; W: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.27 g; WW: 2.24 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 441.45 kcal; B: 23.05 g; T: 14.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; W: 60.30 g; W tym cukry: 7.91 g; Bł.: 10.58 g; Sól: 1.46 g; WW: 5.02 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 354.98 kcal; B: 16.56 g; T: 9.10 g; Kw. tł. nasy.: 2.03 g; W: 57.09 g; W tym cukry: 4.81 g; Bł.: 10.58 g; Sól: 2.52 g; WW: 4.65 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 194.62 kcal; B: 8.68 g; T: 6.87 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 26.03 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.18 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 193.22 kcal; B: 8.64 g; T: 6.75 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; W: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.18 Por;
		E: 2127.04 kcal; B: 111.72 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 308.95 g; W tym cukry: 32.31 g; Bł.: 48.09 g; Sól: 9.26 g; WW: 26.31 Por;	E: 2154.76 kcal; B: 105.74 g; T: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; W: 344.63 g; W tym cukry: 29.20 g; Bł.: 49.59 g; Sól: 10.34 g; WW: 29.67 Por;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **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:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,