

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-22, poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 545.32 kcal; B: 28.94 g; T: 21.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; W: 63.17 g; W tym cukry: 8.23 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.01 g; WW: 5.33 Por;	Kleik z kaszy mąny 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 621.78 kcal; B: 28.99 g; T: 13.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.92 g; W: 100.65 g; W tym cukry: 1.95 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 4.05 g; WW: 8.98 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 168.76 kcal; B: 7.71 g; T: 4.31 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 26.93 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.23 g; WW: 2.27 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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 805.92 kcal; B: 35.03 g; T: 22.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; W: 117.56 g; W tym cukry: 14.75 g; Bł.: 16.12 g; Sól: 2.30 g; WW: 10.15 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 149.67 kcal; B: 9.11 g; T: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 27.12 g; W tym cukry: 1.87 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<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 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 377.62 kcal; B: 15.48 g; T: 11.65 g; Kw. tł. nasy.: 6.36 g; W: 57.32 g; W tym cukry: 4.36 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.81 g; WW: 4.77 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<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 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 207.07 kcal; B: 6.50 g; T: 9.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; W: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.24 Por;
		E: 2314.22 kcal; B: 107.56 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 319.11 g; W tym cukry: 31.12 g; Bł.: 48.49 g; Sól: 12.93 g; WW: 27.08 Por;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-23 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 Wskaźniki odżywcze: 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 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 599.07 kcal; B: 28.99 g; T: 9.94 g; Kw. tł. nasy.: 2.06 g; W: 104.29 g; W tym cukry: 6.32 g; Bł.: 12.18 g; Sól: 1.48 g; WW: 9.27 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 Wskaźniki odżywcze: 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 767.35 kcal; B: 38.41 g; T: 20.28 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; W: 115.22 g; W tym cukry: 18.90 g; Bł.: 14.59 g; Sól: 1.90 g; WW: 10.09 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 151.26 kcal; B: 9.06 g; T: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; W: 27.38 g; W tym cukry: 1.96 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolejca	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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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: 2373.18 kcal; B: 110.14 g; T: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 331.57 g; W tym cukry: 37.60 g; Bł.: 50.73 g; Sól: 9.36 g; WW: 28.29 Por;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-24 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 (kiń.haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 585.22 kcal; B: 28.53 g; T: 9.63 g; Kw. tł. nasy.: 2.01 g; W: 101.60 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 1.49 g; WW: 9.05 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 229.52 kcal; B: 11.26 g; T: 9.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; W: 26.98 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.28 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 601.44 kcal; B: 27.27 g; T: 13.13 g; Kw. tł. nasy.: 2.98 g; W: 99.76 g; W tym cukry: 12.68 g; Bł.: 12.65 g; Sól: 2.14 g; WW: 8.73 Por;	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 586.94 kcal; B: 25.92 g; T: 14.33 g; Kw. tł. nasy.: 2.08 g; W: 94.94 g; W tym cukry: 11.10 g; Bł.: 12.07 g; Sól: 1.97 g; WW: 8.29 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 30 g Wskaźniki odżywcze: 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;	
	Kolejca	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 sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 214.12 kcal; B: 11.59 g; T: 7.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; W: 27.95 g; W tym cukry: 2.67 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.39 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 178.74 kcal; B: 9.06 g; T: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.69 g; W: 26.47 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.24 Por;
		E: 2155.23 kcal; B: 100.99 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 322.78 g; W tym cukry: 33.31 g; Bł.: 47.31 g; Sól: 11.29 g; WW: 27.67 Por;	E: 2087.72 kcal; B: 98.58 g; T: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; W: 350.79 g; W tym cukry: 23.18 g; Bł.: 48.23 g; Sól: 10.36 g; WW: 30.34 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	<p>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>) 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>Wskaźniki odżywcze: 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 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, 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>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>	
	Koleja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 450.22 kcal; B: 17.47 g; T: 16.37 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; W: 64.03 g; W tym cukry: 3.59 g; Bł.: 10.95 g; Sól: 2.49 g; WW: 5.35 Por;</p>	
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</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>	<p>E: 2256.94 kcal; B: 95.34 g; T: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; W: 351.19 g; W tym cukry: 23.06 g; Bł.: 50.06 g; Sól: 12.63 g; WW: 30.17 Por;</p>

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-26 piątek	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>) 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 Wskaźniki odżywcze: 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>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 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 Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 176.15 kcal; B: 13.76 g; T: 2.77 g; Kw. tł. nasy.: 0.93 g; W: 26.17 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.18 Por;	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: 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;	
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, 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 Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopatką z bójnika wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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: 2106.12 kcal; B: 113.80 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 297.37 g; W tym cukry: 36.74 g; Bł.: 46.61 g; Sól: 9.83 g; WW: 25.18 Por;	E: 2117.67 kcal; B: 104.14 g; T: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; W: 330.77 g; W tym cukry: 26.98 g; Bł.: 48.12 g; Sól: 11.08 g; WW: 28.35 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-27 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 558.68 kcal; B: 22.72 g; T: 9.12 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; W: 102.40 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.49 g; WW: 9.16 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 194.66 kcal; B: 12.55 g; T: 5.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.43 g; W: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.69 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: 2359.76 kcal; B: 114.48 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; W: 368.77 g; W tym cukry: 23.04 g; Bł.: 53.56 g; Sól: 10.43 g; WW: 31.66 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<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 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<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 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 30 g Wskaźniki odżywcze: 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 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 174.71 kcal; B: 13.65 g; T: 2.77 g; Kw. tł. nasy.: 0.93 g; W: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.69 g; WW: 2.18 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 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>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 362.22 kcal; B: 16.79 g; T: 10.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.89 g; W: 56.32 g; W tym cukry: 2.23 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 3.12 g; WW: 4.64 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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: 2435.69 kcal; B: 128.01 g; T: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 292.68 g; W tym cukry: 22.76 g; Bł.: 45.61 g; Sól: 11.29 g; WW: 24.69 Por;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 715.15 kcal; B: 31.36 g; T: 24.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; W: 97.09 g; W tym cukry: 21.44 g; Bł.: 11.06 g; Sól: 2.64 g; WW: 8.69 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 602.68 kcal; B: 30.17 g; T: 9.63 g; Kw. tł. nasy.: 2.04 g; W: 103.92 g; W tym cukry: 4.85 g; Bł.: 10.44 g; Sól: 1.50 g; WW: 9.39 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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	Solferino (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) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 754.12 kcal; B: 29.55 g; T: 23.45 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; W: 109.41 g; W tym cukry: 8.44 g; Bł.: 15.61 g; Sól: 2.67 g; WW: 9.31 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 149.67 kcal; B: 9.11 g; T: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 27.12 g; W tym cukry: 1.87 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.28 Por;	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<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. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 410.58 kcal; B: 23.29 g; T: 13.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.81 g; W: 54.63 g; W tym cukry: 1.89 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 3.93 g; WW: 4.54 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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: 2419.07 kcal; B: 109.56 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 340.69 g; W tym cukry: 35.74 g; Bł.: 49.22 g; Sól: 13.21 g; WW: 29.19 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	<p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 744.13 kcal; B: 41.92 g; T: 20.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; W: 102.57 g; W tym cukry: 23.42 g; Bł.: 9.81 g; Sól: 2.95 g; WW: 9.40 Por;</p>	<p>Kleik z kaszy mianny na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 582.00 kcal; B: 24.32 g; T: 10.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.83 g; W: 104.45 g; W tym cukry: 5.23 g; Bł.: 10.51 g; Sól: 2.70 g; WW: 9.46 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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>	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 909.54 kcal; B: 34.30 g; T: 31.35 g; Kw. tł. nasy.: 6.52 g; W: 131.06 g; W tym cukry: 11.75 g; Bł.: 17.78 g; Sól: 2.51 g; WW: 11.36 Por;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	
	Koleja	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 370.72 kcal; B: 15.50 g; T: 11.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; W: 55.27 g; W tym cukry: 1.93 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.19 g; WW: 4.59 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 350.12 kcal; B: 15.45 g; T: 9.31 g; Kw. tł. nasy.: 2.20 g; W: 55.23 g; W tym cukry: 1.89 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.22 g; WW: 4.59 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 212.58 kcal; B: 11.45 g; T: 7.08 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; W: 27.67 g; W tym cukry: 2.55 g; Bł.: 4.25 g; Sól: 0.66 g; WW: 2.37 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 176.58 kcal; B: 8.87 g; T: 5.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.68 g; W: 26.08 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.20 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.22 Por;</p>
		<p>E: 2574.79 kcal; B: 119.37 g; T: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 371.96 g; W tym cukry: 41.41 g; Bł.: 50.15 g; Sól: 12.62 g; WW: 32.33 Por;</p>	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-31 środa	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka konserwowa 30 g Wskaźniki odżywcze: 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;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka konserwowa 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 166.40 kcal; B: 12.60 g; T: 1.86 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; W: 27.10 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.74 g; Sól: 0.89 g; WW: 2.24 Por;
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 668.10 kcal; B: 31.82 g; T: 18.37 g; Kw. tł. nasy.: 2.55 g; W: 98.76 g; W tym cukry: 6.85 g; Bł.: 9.84 g; Sól: 4.24 g; WW: 8.86 Por;	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 674.27 kcal; B: 32.27 g; T: 18.42 g; Kw. tł. nasy.: 2.57 g; W: 99.80 g; W tym cukry: 6.85 g; Bł.: 9.92 g; Sól: 4.24 g; WW: 8.95 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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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;	
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Słupki z marchewki 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 394.94 kcal; B: 24.13 g; T: 10.96 g; Kw. tł. nasy.: 2.94 g; W: 54.92 g; W tym cukry: 3.61 g; Bł.: 9.97 g; Sól: 1.44 g; WW: 4.52 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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: 2180.24 kcal; B: 108.06 g; T: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 306.85 g; W tym cukry: 27.89 g; Bł.: 43.15 g; Sól: 13.12 g; WW: 26.43 Por;		E: 2147.99 kcal; B: 106.71 g; T: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; W: 338.10 g; W tym cukry: 18.06 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 11.58 g; WW: 29.39 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-01 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 566.18 kcal; B: 22.54 g; T: 9.95 g; Kw. tł. nasy.: 2.16 g; W: 102.33 g; W tym cukry: 4.80 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.57 g; WW: 9.10 Por;</p>	
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Pomidor 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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: 2450.72 kcal; B: 93.86 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; W: 374.03 g; W tym cukry: 34.39 g; Bł.: 53.86 g; Sól: 10.16 g; WW: 32.17 Por;</p>

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-02 piątek	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 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>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 144.18 kcal; B: 9.17 g; T: 1.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.54 g; W: 26.65 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.80 g; WW: 2.25 Por;	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 100 g (<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 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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: 2205.03 kcal; B: 104.61 g; T: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 312.18 g; W tym cukry: 37.30 g; Bł.: 47.65 g; Sól: 11.07 g; WW: 26.39 Por;	E: 2180.48 kcal; B: 94.25 g; T: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; W: 344.32 g; W tym cukry: 27.24 g; Bł.: 49.15 g; Sól: 12.20 g; WW: 29.49 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-03 sobota	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Wskaźniki odżywcze: E: 507.89 kcal; B: 21.22 g; T: 8.71 g; Kw. tł. nasy.: 2.39 g; W: 94.41 g; W tym cukry: 5.77 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 2.93 g; WW: 7.97 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ.</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 Wskaźniki odżywcze: E: 767.83 kcal; B: 35.57 g; T: 25.76 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; W: 106.87 g; W tym cukry: 9.43 g; Bł.: 16.55 g; Sól: 2.50 g; WW: 9.07 Por;	
	PD	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 Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopátka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: 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>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 Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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: 2233.51 kcal; B: 105.89 g; T: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 314.70 g; W tym cukry: 30.29 g; Bł.: 52.41 g; Sól: 11.28 g; WW: 26.37 Por;		E: 2108.56 kcal; B: 96.34 g; T: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; W: 340.49 g; W tym cukry: 23.86 g; Bł.: 55.90 g; Sól: 12.33 g; WW: 28.63 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	<p>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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	<p>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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>
	II SN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	
	Kolacja	<p>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>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 445.57 kcal; B: 23.75 g; T: 14.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; W: 60.40 g; W tym cukry: 7.86 g; Bł.: 10.67 g; Sól: 1.42 g; WW: 5.03 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, 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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>
	PN	<p>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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	<p>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>) Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>
		<p>E: 2131.15 kcal; B: 112.42 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 309.05 g; W tym cukry: 32.25 g; Bł.: 48.18 g; Sól: 9.22 g; WW: 26.31 Por;</p>	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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,