

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-05, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 552.72 kcal; B: 24.11 g; T: 22.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; W: 69.15 g; W tym cukry: 10.65 g; Bł.: 12.14 g; Sól: 2.98 g; WW: 5.71 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 639.52 kcal; B: 24.93 g; T: 10.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.82 g; W: 119.50 g; W tym cukry: 4.63 g; Bł.: 14.14 g; Sól: 2.72 g; WW: 10.58 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 237.26 kcal; B: 11.37 g; T: 9.82 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; W: 29.20 g; W tym cukry: 2.30 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.26 g; WW: 2.40 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 150.48 kcal; B: 9.17 g; T: 1.16 g; Kw. tł. nasy.: 0.55 g; W: 28.69 g; W tym cukry: 2.30 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.33 g; WW: 2.37 Por;
	Obiad	Krem z brokula z grzankami graham & 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 830.94 kcal; B: 29.65 g; T: 33.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; W: 113.18 g; W tym cukry: 18.39 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 5.27 g; WW: 9.09 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 157.22 kcal; B: 8.64 g; T: 2.75 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 158.66 kcal; B: 12.55 g; T: 1.43 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; W: 25.99 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.67 g; WW: 2.18 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 twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 470.52 kcal; B: 23.30 g; T: 17.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; W: 59.10 g; W tym cukry: 7.41 g; Bł.: 9.86 g; Sól: 1.74 g; WW: 4.98 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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 Wskaźniki odżywcze: E: 353.88 kcal; B: 16.82 g; T: 9.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.02 g; W: 56.28 g; W tym cukry: 4.72 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.44 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>) 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: 2445.02 kcal; B: 105.85 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; W: 322.80 g; W tym cukry: 40.82 g; Bł.: 59.05 g; Sól: 13.61 g; WW: 26.57 Por;	E: 2328.43 kcal; B: 101.87 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; W: 369.78 g; W tym cukry: 32.08 g; Bł.: 61.01 g; Sól: 13.63 g; WW: 31.08 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 441.02 kcal; B: 22.10 g; T: 14.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; W: 60.93 g; W tym cukry: 2.19 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.06 g; WW: 5.18 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 625.92 kcal; B: 24.53 g; T: 10.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.78 g; W: 115.17 g; W tym cukry: 2.21 g; Bł.: 11.18 g; Sól: 4.09 g; WW: 10.40 Por;
	IłSN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g 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;	
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 734.70 kcal; B: 42.77 g; T: 17.41 g; Kw. tł. nasy.: 3.56 g; W: 103.48 g; W tym cukry: 11.73 g; Bł.: 15.07 g; Sól: 1.35 g; WW: 8.82 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szykowna dębowa drobiowa kielbasa 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;	
	Kolacja	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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 526.56 kcal; B: 22.59 g; T: 24.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; W: 58.23 g; W tym cukry: 5.16 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 2.90 g; WW: 4.75 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 449.97 kcal; B: 24.69 g; T: 15.89 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; W: 57.64 g; W tym cukry: 4.58 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 1.55 g; WW: 4.68 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g 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;
		E: 2254.33 kcal; B: 117.70 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 304.25 g; W tym cukry: 24.65 g; Bł.: 48.84 g; Sól: 10.98 g; WW: 25.59 Por;	E: 2325.09 kcal; B: 119.51 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 356.04 g; W tym cukry: 22.22 g; Bł.: 50.65 g; Sól: 10.36 g; WW: 30.57 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-07 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 553.99 kcal; B: 28.99 g; T: 21.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; W: 65.29 g; W tym cukry: 10.86 g; Bł.: 9.72 g; Sól: 2.60 g; WW: 5.55 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 723.89 kcal; B: 30.22 g; T: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; W: 117.28 g; W tym cukry: 4.58 g; Bł.: 11.72 g; Sól: 2.54 g; WW: 10.57 Por;	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 189.40 kcal; B: 12.60 g; T: 3.16 g; Kw. tł. nasy.: 1.56 g; W: 30.06 g; W tym cukry: 3.90 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.50 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 154.98 kcal; B: 9.07 g; T: 1.66 g; Kw. tł. nasy.: 0.38 g; W: 28.65 g; W tym cukry: 2.55 g; Bł.: 5.28 g; Sól: 1.38 g; WW: 2.33 Por;	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 797.54 kcal; B: 36.73 g; T: 23.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; W: 117.26 g; W tym cukry: 8.18 g; Bł.: 13.81 g; Sól: 4.28 g; WW: 10.33 Por;	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 797.54 kcal; B: 36.73 g; T: 23.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; W: 117.26 g; W tym cukry: 8.18 g; Bł.: 13.81 g; Sól: 4.28 g; WW: 10.33 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka konserwowa 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 150.48 kcal; B: 9.11 g; T: 1.55 g; Kw. tł. nasy.: 0.62 g; W: 27.58 g; W tym cukry: 0.83 g; Bł.: 4.74 g; Sól: 1.49 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 455.31 kcal; B: 23.78 g; T: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; W: 62.21 g; W tym cukry: 9.78 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 1.20 g; WW: 5.25 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 365.07 kcal; B: 17.36 g; T: 9.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; W: 58.56 g; W tym cukry: 6.50 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 2.54 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>) Baton szynkowy z kurczątką 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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: 2352.88 kcal; B: 118.96 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 329.36 g; W tym cukry: 34.52 g; Bł.: 48.62 g; Sól: 11.44 g; WW: 28.21 Por;		E: 2399.04 kcal; B: 109.00 g; T: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 375.81 g; W tym cukry: 23.58 g; Bł.: 50.62 g; Sól: 13.54 g; WW: 32.66 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-08 czwartek	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>) Szynkowa 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 Wskaźniki odżywcze: E: 445.72 kcal; B: 20.60 g; T: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.33 g; W: 62.32 g; W tym cukry: 1.93 g; Bl.: 9.18 g; Sól: 4.34 g; WW: 5.29 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa 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 Wskaźniki odżywcze: E: 560.22 kcal; B: 21.13 g; T: 9.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.27 g; W: 101.22 g; W tym cukry: 1.93 g; Bl.: 10.68 g; Sól: 4.33 g; WW: 9.03 Por;	
	II SN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 212.21 kcal; B: 6.68 g; T: 6.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; W: 33.22 g; W tym cukry: 0.96 g; Bl.: 4.46 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.90 Por;		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 686.40 kcal; B: 28.69 g; T: 20.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.91 g; W: 103.41 g; W tym cukry: 11.21 g; Bl.: 21.05 g; Sól: 1.31 g; WW: 8.23 Por;	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 724.87 kcal; B: 29.62 g; T: 20.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.92 g; W: 112.40 g; W tym cukry: 11.60 g; Bl.: 21.92 g; Sól: 1.45 g; WW: 9.04 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>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 152.12 kcal; B: 9.30 g; T: 1.73 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 27.90 g; W tym cukry: 1.82 g; Bl.: 5.40 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 449.98 kcal; B: 17.76 g; T: 16.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; W: 62.40 g; W tym cukry: 3.86 g; Bl.: 10.81 g; Sól: 2.68 g; WW: 5.20 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 346.38 kcal; B: 17.00 g; T: 8.24 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; W: 56.35 g; W tym cukry: 4.30 g; Bl.: 9.82 g; Sól: 2.36 g; WW: 4.72 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>) Wskaźniki odżywcze: E: 194.19 kcal; B: 8.59 g; T: 7.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.77 g; W: 25.80 g; W tym cukry: 0.99 g; Bl.: 4.20 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.19 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>) Wskaźniki odżywcze: E: 192.79 kcal; B: 8.56 g; T: 6.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.19 g; W: 25.76 g; W tym cukry: 0.96 g; Bl.: 4.20 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.18 Por;	
			E: 2140.62 kcal; B: 91.63 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 315.04 g; W tym cukry: 20.77 g; Bl.: 55.10 g; Sól: 11.56 g; WW: 26.08 Por;	E: 2188.59 kcal; B: 92.28 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; W: 356.84 g; W tym cukry: 21.58 g; Bl.: 56.48 g; Sól: 11.38 g; WW: 30.15 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-09 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 534.67 kcal; B: 29.43 g; T: 18.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; W: 66.04 g; W tym cukry: 10.66 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.96 g; WW: 5.63 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>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 680.87 kcal; B: 36.58 g; T: 16.60 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; W: 101.87 g; W tym cukry: 4.36 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 1.68 g; WW: 9.05 Por;	
	II ŚN	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>) Ogórek kiszony 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 147.08 kcal; B: 9.12 g; T: 1.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 26.36 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.92 g; WW: 2.21 Por;		
	Obiad	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 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: 650.38 kcal; B: 35.36 g; T: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 1.43 g; W: 100.82 g; W tym cukry: 15.80 g; Bł.: 15.51 g; Sól: 1.64 g; WW: 8.50 Por;	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 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: 656.65 kcal; B: 35.16 g; T: 14.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.53 g; W: 100.78 g; W tym cukry: 15.80 g; Bł.: 15.52 g; Sól: 1.63 g; WW: 8.50 Por;	
	PD	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>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 165.43 kcal; B: 9.04 g; T: 3.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 27.87 g; W tym cukry: 1.83 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.19 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 461.05 kcal; B: 24.97 g; T: 14.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; W: 61.98 g; W tym cukry: 9.58 g; Bł.: 10.61 g; Sól: 1.37 g; WW: 5.24 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 385.65 kcal; B: 23.17 g; T: 9.05 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; W: 58.04 g; W tym cukry: 6.17 g; Bł.: 10.58 g; Sól: 1.35 g; WW: 4.82 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 Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 188.66 kcal; B: 9.09 g; T: 5.79 g; Kw. tł. nasy.: 3.12 g; W: 27.41 g; W tym cukry: 1.99 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 1.33 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata 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: 2147.28 kcal; B: 117.01 g; T: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 310.49 g; W tym cukry: 40.82 g; Bł.: 50.28 g; Sól: 10.41 g; WW: 26.14 Por;		E: 2218.93 kcal; B: 122.03 g; T: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; W: 341.35 g; W tym cukry: 30.30 g; Bł.: 51.56 g; Sól: 9.10 g; WW: 29.06 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-10 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 481.80 kcal; B: 34.43 g; T: 13.21 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; W: 59.81 g; W tym cukry: 8.11 g; Bł.: 9.22 g; Sól: 3.74 g; WW: 5.04 Por;	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 454.06 kcal; B: 25.35 g; T: 9.03 g; Kw. tł. nasy.: 1.89 g; W: 72.81 g; W tym cukry: 2.72 g; Bł.: 10.50 g; Sól: 2.77 g; WW: 6.22 Por;	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 185.69 kcal; B: 12.59 g; T: 3.16 g; Kw. tł. nasy.: 1.56 g; W: 28.79 g; W tym cukry: 3.31 g; Bł.: 4.59 g; Sól: 0.60 g; WW: 2.45 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 840.98 kcal; B: 50.28 g; T: 23.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.23 g; W: 106.59 g; W tym cukry: 5.30 g; Bł.: 7.43 g; Sól: 4.18 g; WW: 9.87 Por;		
	PD	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 Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 154.94 kcal; B: 8.40 g; T: 1.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.49 g; W: 28.73 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.57 g; WW: 2.34 Por;		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 477.11 kcal; B: 17.30 g; T: 20.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; W: 60.33 g; W tym cukry: 6.66 g; Bł.: 11.34 g; Sól: 2.93 g; WW: 4.92 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 408.40 kcal; B: 15.90 g; T: 14.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; W: 59.59 g; W tym cukry: 5.95 g; Bł.: 11.34 g; Sól: 2.78 g; WW: 4.82 Por;	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 224.06 kcal; B: 9.63 g; T: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.39 g; W: 26.33 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.75 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 222.66 kcal; B: 9.59 g; T: 9.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; W: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.77 g; WW: 2.18 Por;	
			E: 2364.58 kcal; B: 132.63 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 310.57 g; W tym cukry: 26.01 g; Bł.: 42.37 g; Sól: 13.77 g; WW: 26.80 Por;	E: 2239.99 kcal; B: 118.27 g; T: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 320.16 g; W tym cukry: 17.67 g; Bł.: 43.45 g; Sól: 13.25 g; WW: 27.63 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-11 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 528.10 kcal; B: 26.43 g; T: 20.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; W: 65.06 g; W tym cukry: 1.85 g; Bł.: 10.16 g; Sól: 3.69 g; WW: 5.50 Por;</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 518.96 kcal; B: 23.73 g; T: 15.07 g; Kw. tł. nasy.: 3.00 g; W: 77.16 g; W tym cukry: 2.61 g; Bł.: 11.44 g; Sól: 3.59 g; WW: 6.58 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</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>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1038.41 kcal; B: 68.64 g; T: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 81.63 g; W tym cukry: 11.89 g; Bł.: 10.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 7.12 Por;</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1077.07 kcal; B: 70.69 g; T: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; W: 87.17 g; W tym cukry: 12.21 g; Bł.: 11.26 g; Sól: 2.49 g; WW: 7.63 Por;</p>
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 168.67 kcal; B: 8.95 g; T: 3.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.07 g; W: 28.71 g; W tym cukry: 2.40 g; Bł.: 5.46 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.36 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 449.59 kcal; B: 25.03 g; T: 15.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; W: 59.62 g; W tym cukry: 7.73 g; Bł.: 10.32 g; Sól: 1.38 g; WW: 5.01 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 399.67 kcal; B: 24.63 g; T: 10.97 g; Kw. tł. nasy.: 2.94 g; W: 55.55 g; W tym cukry: 4.30 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 1.38 g; WW: 4.61 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</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: 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;</p>
		<p>E: 2597.33 kcal; B: 149.35 g; T: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; W: 288.21 g; W tym cukry: 25.93 g; Bł.: 45.58 g; Sól: 11.19 g; WW: 24.47 Por;</p>	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-12 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 462.38 kcal; B: 23.26 g; T: 14.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; W: 65.10 g; W tym cukry: 10.84 g; Bł.: 9.79 g; Sól: 2.76 g; WW: 5.55 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 562.98 kcal; B: 22.61 g; T: 10.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.80 g; W: 101.78 g; W tym cukry: 4.56 g; Bł.: 11.29 g; Sól: 2.67 g; WW: 9.09 Por;	
	II SN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 212.21 kcal; B: 6.68 g; T: 6.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.43 g; W: 33.22 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.46 g; Sól: 0.65 g; WW: 2.90 Por;		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 903.33 kcal; B: 37.41 g; T: 31.69 g; Kw. tł. nasy.: 6.31 g; W: 119.53 g; W tym cukry: 14.03 g; Bł.: 12.65 g; Sól: 2.83 g; WW: 10.65 Por;		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 149.22 kcal; B: 9.35 g; T: 1.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.56 g; W: 28.19 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.29 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 540.24 kcal; B: 26.02 g; T: 24.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; W: 58.73 g; W tym cukry: 4.75 g; Bł.: 11.24 g; Sól: 3.44 g; WW: 4.74 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 434.51 kcal; B: 19.78 g; T: 16.04 g; Kw. tł. nasy.: 2.90 g; W: 58.14 g; W tym cukry: 4.17 g; Bł.: 11.24 g; Sól: 2.94 g; WW: 4.67 Por;	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 219.06 kcal; B: 12.53 g; T: 7.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.29 g; W: 27.88 g; W tym cukry: 2.57 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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: 2486.44 kcal; B: 115.25 g; T: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 332.64 g; W tym cukry: 34.81 g; Bł.: 47.93 g; Sól: 11.55 g; WW: 28.54 Por;	E: 2469.32 kcal; B: 102.34 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 367.36 g; W tym cukry: 26.32 g; Bł.: 49.43 g; Sól: 11.69 g; WW: 31.87 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-13 wtorek	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 537.70 kcal; B: 27.76 g; T: 21.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; W: 63.06 g; W tym cukry: 4.39 g; Bł.: 9.86 g; Sól: 2.54 g; WW: 5.32 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 635.56 kcal; B: 28.81 g; T: 14.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.62 g; W: 102.69 g; W tym cukry: 4.81 g; Bł.: 11.36 g; Sól: 2.74 g; WW: 9.11 Por;</p>
	II ŚN	<p>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</p> <p>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;</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 646.04 kcal; B: 36.07 g; T: 20.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.65 g; W: 85.28 g; W tym cukry: 12.29 g; Bł.: 11.27 g; Sól: 1.72 g; WW: 7.42 Por;</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 661.90 kcal; B: 36.62 g; T: 19.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; W: 90.52 g; W tym cukry: 12.74 g; Bł.: 11.80 g; Sól: 1.84 g; WW: 7.89 Por;</p>
	PD	<p>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>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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;</p>	<p>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>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 172.51 kcal; B: 6.61 g; T: 5.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.61 g; W: 26.68 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.82 g; WW: 2.25 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 384.16 kcal; B: 15.98 g; T: 11.74 g; Kw. tł. nasy.: 6.37 g; W: 59.38 g; W tym cukry: 4.23 g; Bł.: 11.98 g; Sól: 2.81 g; WW: 4.77 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 363.56 kcal; B: 15.93 g; T: 9.49 g; Kw. tł. nasy.: 2.24 g; W: 59.34 g; W tym cukry: 4.19 g; Bł.: 11.98 g; Sól: 2.84 g; WW: 4.77 Por;</p>
	PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 180.14 kcal; B: 9.10 g; T: 5.25 g; Kw. tł. nasy.: 3.27 g; W: 26.51 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.27 g; WW: 2.25 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 169.24 kcal; B: 9.06 g; T: 4.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.44 g; W: 26.50 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.29 g; WW: 2.25 Por;</p>
		E: 2077.20 kcal; B: 105.47 g; T: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 287.48 g; W tym cukry: 23.78 g; Bł.: 46.24 g; Sól: 11.27 g; WW: 24.24 Por;	E: 2161.73 kcal; B: 105.78 g; T: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; W: 331.87 g; W tym cukry: 24.58 g; Bł.: 48.27 g; Sól: 11.72 g; WW: 28.47 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-14 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 531.46 kcal; B: 29.63 g; T: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; W: 68.82 g; W tym cukry: 14.15 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 1.46 g; WW: 5.93 Por;	Kleik z kaszy manny na wodzie 400 ml (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 853.36 kcal; B: 20.87 g; T: 32.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.39 g; W: 123.22 g; W tym cukry: 4.25 g; Bł.: 13.63 g; Sól: 2.75 g; WW: 11.01 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 195.88 kcal; B: 9.86 g; T: 5.88 g; Kw. tł. nasy.: 1.68 g; W: 28.25 g; W tym cukry: 2.44 g; Bł.: 4.91 g; Sól: 0.76 g; WW: 2.33 Por;	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 772.46 kcal; B: 27.35 g; T: 16.14 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; W: 135.48 g; W tym cukry: 21.83 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 1.41 g; WW: 11.39 Por;	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 753.04 kcal; B: 26.66 g; T: 16.77 g; Kw. tł. nasy.: 2.04 g; W: 129.59 g; W tym cukry: 18.77 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 1.75 g; WW: 10.81 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 194.31 kcal; B: 5.90 g; T: 5.20 g; Kw. tł. nasy.: 0.47 g; W: 35.00 g; W tym cukry: 3.31 g; Bł.: 8.03 g; Sól: 0.87 g; WW: 2.70 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 440.57 kcal; B: 22.12 g; T: 15.72 g; Kw. tł. nasy.: 6.14 g; W: 57.62 g; W tym cukry: 3.89 g; Bł.: 10.96 g; Sól: 3.10 g; WW: 4.65 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 418.87 kcal; B: 22.05 g; T: 13.37 g; Kw. tł. nasy.: 1.97 g; W: 57.55 g; W tym cukry: 3.83 g; Bł.: 10.96 g; Sól: 3.12 g; WW: 4.65 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 222.66 kcal; B: 9.59 g; T: 9.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; W: 26.29 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 0.77 g; WW: 2.18 Por;
		E: 2401.59 kcal; B: 106.15 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 352.18 g; W tym cukry: 46.59 g; Bł.: 59.27 g; Sól: 8.78 g; WW: 29.29 Por;	E: 2638.12 kcal; B: 94.92 g; T: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; W: 399.89 g; W tym cukry: 33.53 g; Bł.: 62.74 g; Sól: 10.00 g; WW: 33.68 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-15 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>) 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: 450.58 kcal; B: 21.99 g; T: 14.42 g; Kw. tł. nasy.: 6.19 g; W: 63.40 g; W tym cukry: 4.78 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.57 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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: 565.08 kcal; B: 22.52 g; T: 9.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.12 g; W: 102.30 g; W tym cukry: 4.78 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 2.56 g; WW: 9.10 Por;</p>	
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</p>	<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>	
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 859.61 kcal; B: 35.36 g; T: 28.28 g; Kw. tł. nasy.: 4.75 g; W: 119.63 g; W tym cukry: 13.16 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 1.20 g; WW: 10.17 Por;</p>		
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 168.67 kcal; B: 8.95 g; T: 3.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.07 g; W: 28.71 g; W tym cukry: 2.40 g; Bł.: 5.46 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.36 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 644.91 kcal; B: 26.26 g; T: 25.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; W: 86.49 g; W tym cukry: 8.31 g; Bł.: 16.88 g; Sól: 2.93 g; WW: 7.03 Por;</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 665.36 kcal; B: 35.51 g; T: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; W: 85.43 g; W tym cukry: 8.25 g; Bł.: 16.88 g; Sól: 1.58 g; WW: 6.93 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</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>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 179.48 kcal; B: 8.82 g; T: 5.64 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; W: 25.79 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.20 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.18 Por;</p>	
			E: 2488.48 kcal; B: 114.09 g; T: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 352.28 g; W tym cukry: 32.31 g; Bł.: 59.33 g; Sól: 9.87 g; WW: 29.51 Por;	E: 2580.95 kcal; B: 120.23 g; T: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; W: 388.33 g; W tym cukry: 30.49 g; Bł.: 60.64 g; Sól: 9.21 g; WW: 32.99 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-16 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 585.75 kcal; B: 30.38 g; T: 17.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; W: 82.00 g; W tym cukry: 25.44 g; Bl.: 11.64 g; Sól: 1.43 g; WW: 7.02 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 608.58 kcal; B: 22.82 g; T: 9.15 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; W: 115.60 g; W tym cukry: 15.73 g; Bl.: 13.14 g; Sól: 2.45 g; WW: 10.26 Por;
	II ŚN	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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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; Bl.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 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: 581.11 kcal; B: 25.72 g; T: 15.46 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; W: 90.98 g; W tym cukry: 6.00 g; Bl.: 12.43 g; Sól: 2.62 g; WW: 7.83 Por;	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy* 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: 612.87 kcal; B: 26.47 g; T: 15.58 g; Kw. tł. nasy.: 1.40 g; W: 98.30 g; W tym cukry: 6.36 g; Bl.: 13.22 g; Sól: 2.75 g; WW: 8.48 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 153.72 kcal; B: 9.25 g; T: 1.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.39 g; W: 28.15 g; W tym cukry: 1.92 g; Bl.: 5.40 g; Sól: 1.33 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 479.25 kcal; B: 20.95 g; T: 20.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; W: 57.77 g; W tym cukry: 5.55 g; Bl.: 9.74 g; Sól: 1.72 g; WW: 4.77 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 372.27 kcal; B: 13.56 g; T: 12.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.15 g; W: 55.80 g; W tym cukry: 4.44 g; Bl.: 9.71 g; Sól: 1.37 g; WW: 4.62 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 182.69 kcal; B: 8.95 g; T: 5.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; W: 26.49 g; W tym cukry: 0.94 g; Bl.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.24 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,parzonyw 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; Bl.: 4.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 2.24 Por;
		E: 2128.15 kcal; B: 104.25 g; T: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 311.56 g; W tym cukry: 40.93 g; Bl.: 48.00 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.34 Por;	E: 2100.14 kcal; B: 87.61 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; W: 350.53 g; W tym cukry: 30.47 g; Bl.: 50.25 g; Sól: 10.61 g; WW: 30.08 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-17 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 466.50 kcal; B: 21.68 g; T: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; W: 66.42 g; W tym cukry: 10.59 g; Bł.: 9.72 g; Sól: 3.05 g; WW: 5.66 Por;	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 442.36 kcal; B: 17.78 g; T: 9.65 g; Kw. tł. nasy.: 2.23 g; W: 76.27 g; W tym cukry: 5.05 g; Bł.: 11.00 g; Sól: 2.86 g; WW: 6.54 Por;	
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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;	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 729.44 kcal; B: 21.53 g; T: 24.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; W: 111.70 g; W tym cukry: 14.75 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 1.67 g; WW: 9.15 Por;	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 763.90 kcal; B: 22.39 g; T: 24.24 g; Kw. tł. nasy.: 2.53 g; W: 119.73 g; W tym cukry: 15.13 g; Bł.: 21.21 g; Sól: 1.81 g; WW: 9.87 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>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 177.55 kcal; B: 6.79 g; T: 5.38 g; Kw. tł. nasy.: 1.63 g; W: 28.22 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 436.13 kcal; B: 16.57 g; T: 17.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; W: 57.71 g; W tym cukry: 2.66 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 3.46 g; WW: 4.79 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 383.31 kcal; B: 16.33 g; T: 12.40 g; Kw. tł. nasy.: 3.33 g; W: 56.25 g; W tym cukry: 2.22 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 2.76 g; WW: 4.64 Por;	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata 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: 2253.27 kcal; B: 89.41 g; T: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 318.97 g; W tym cukry: 33.27 g; Bł.: 54.50 g; Sól: 11.28 g; WW: 26.57 Por;	E: 2089.29 kcal; B: 78.92 g; T: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; W: 334.93 g; W tym cukry: 25.94 g; Bł.: 56.61 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.97 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-02-18 niedziela	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 554.15 kcal; B: 27.81 g; T: 23.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; W: 63.45 g; W tym cukry: 5.15 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.84 g; WW: 5.43 Por;	Kasza manna na warzywie jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 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: 490.16 kcal; B: 19.76 g; T: 11.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; W: 81.44 g; W tym cukry: 5.67 g; Bł.: 11.53 g; Sól: 2.24 g; WW: 7.04 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 187.83 kcal; B: 5.61 g; T: 5.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 33.27 g; W tym cukry: 2.59 g; Bł.: 7.02 g; Sól: 0.85 g; WW: 2.63 Por;	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 615.41 kcal; B: 39.70 g; T: 12.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.67 g; W: 91.93 g; W tym cukry: 13.78 g; Bł.: 11.62 g; Sól: 2.41 g; WW: 8.06 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 160.10 kcal; B: 12.66 g; T: 1.44 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; W: 26.17 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.20 g; WW: 2.18 Por;	
	Kolacja	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 Wskaźniki odżywcze: E: 455.31 kcal; B: 23.78 g; T: 14.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; W: 62.21 g; W tym cukry: 9.78 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 1.20 g; WW: 5.25 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka 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 Wskaźniki odżywcze: E: 365.07 kcal; B: 17.36 g; T: 9.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.70 g; W: 58.56 g; W tym cukry: 6.50 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 2.54 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>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: 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>GLU PSZ, 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: 2178.96 kcal; B: 117.31 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 304.00 g; W tym cukry: 33.07 g; Bł.: 47.88 g; Sól: 9.74 g; WW: 25.83 Por;	E: 1997.31 kcal; B: 104.16 g; T: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; W: 317.85 g; W tym cukry: 30.27 g; Bł.: 49.59 g; Sól: 10.53 g; WW: 27.03 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 JEĆZ - 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,