

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (.) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Gulasz warzywny z ciecierzycą (.) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Mix sałat 20 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.)	Mix sałat 20 g (.) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)	
		E: 1996.58 kcal; B: 55.75 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 329.23 g; W tym cukry: 82.66 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 8.80 g;	E: 1924.68 kcal; B: 77.55 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; W: 288.72 g; W tym cukry: 51.98 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 9.68 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g (.) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.)	Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g (.) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	
		E: 2182.32 kcal; B: 83.67 g; T: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 336.39 g; W tym cukry: 84.74 g; Bł.: 26.90 g; Sól: 7.19 g;	E: 2099.05 kcal; B: 102.57 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 290.70 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 7.84 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 200 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <b><u>MLE, SO2.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 200 g (.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.)	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.)
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (.)	
		E: 2364.60 kcal; B: 83.59 g; T: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 82.12 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 6.91 g;	E: 2226.64 kcal; B: 95.18 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 323.39 g; W tym cukry: 49.44 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 8.57 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (.) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.) Surówka z selera i jabłka z olejem (.) b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Sałatka jarzynowa (.) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.)	Sałatka jarzynowa - dieta (.) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)	
	E: 2141.74 kcal; B: 72.82 g; T: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 316.12 g; W tym cukry: 58.31 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 6.61 g;	E: 2074.66 kcal; B: 90.70 g; T: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 294.47 g; W tym cukry: 39.53 g; Bł.: 40.76 g; Sól: 7.33 g;	

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-12, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g (.) Mandarynka 2 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Dyniowa z makaronem (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki (.) 200 g (.) Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	
		E: 2081.97 kcal; B: 64.86 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; W: 348.58 g; W tym cukry: 97.65 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 5.58 g;	E: 2108.19 kcal; B: 92.12 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; W: 295.33 g; W tym cukry: 57.60 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 7.49 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g (.)	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)	
		E: 2117.88 kcal; B: 80.89 g; T: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 304.86 g; W tym cukry: 50.84 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 10.29 g;	E: 2148.80 kcal; B: 104.46 g; T: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 273.70 g; W tym cukry: 28.26 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 10.03 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g (.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g (.)	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g (.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 5 g (.)
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g (.) Surówka Colesław (.) 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g (.) Surówka Colesław (.) 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)
	PD		Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt (.)	
		E: 1974.20 kcal; B: 87.23 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 281.37 g; W tym cukry: 67.92 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 6.65 g;	E: 1990.90 kcal; B: 105.72 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 257.90 g; W tym cukry: 51.29 g; Bł.: 27.63 g; Sól: 7.60 g;

<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,