

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-08 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 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>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 570.22 kcal; B: 23.05 g; T: 10.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.82 g; W: 104.19 g; W tym cukry: 4.63 g; Bł.: 13.64 g; Sól: 2.69 g; WW: 9.10 Por;
	II SN	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 ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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: 776.64 kcal; B: 20.53 g; T: 27.22 g; Kw. tł. nasy.: 2.16 g; W: 123.16 g; W tym cukry: 17.01 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 4.87 g; WW: 10.00 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g 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;	
	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 600.55 kcal; B: 18.83 g; T: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; W: 58.45 g; W tym cukry: 5.88 g; Bł.: 10.97 g; Sól: 3.22 g; WW: 4.75 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 579.95 kcal; B: 18.78 g; T: 32.52 g; Kw. tł. nasy.: 6.18 g; W: 58.41 g; W tym cukry: 5.84 g; Bł.: 10.97 g; Sól: 3.25 g; WW: 4.75 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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: 185.45 kcal; B: 8.75 g; T: 6.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 26.18 g; W tym cukry: 1.10 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.21 Por;	
		E: 2520.75 kcal; B: 92.26 g; T: 104.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 332.14 g; W tym cukry: 37.90 g; Bł.: 60.58 g; Sól: 14.70 g; WW: 27.25 Por;	E: 2419.96 kcal; B: 88.92 g; T: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; W: 366.62 g; W tym cukry: 31.82 g; Bł.: 62.08 g; Sól: 14.53 g; WW: 30.60 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów
2024-01-09 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 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 556.62 kcal; B: 22.65 g; T: 9.92 g; Kw. tł. nasy.: 1.78 g; W: 99.86 g; W tym cukry: 2.21 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 4.06 g; WW: 8.92 Por;
	II SN	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>) Szynkowa 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 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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: 451.07 kcal; B: 24.71 g; T: 15.99 g; Kw. tł. nasy.: 3.29 g; W: 57.67 g; W tym cukry: 4.60 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 1.56 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: 2256.89 kcal; B: 117.65 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 22.24 g; Bł.: 50.15 g; Sól: 10.34 g; WW: 29.09 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-10 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Mix салат 20g 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 300 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Mix салат 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 654.59 kcal; B: 28.34 g; T: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.77 g; W: 101.97 g; W tym cukry: 4.58 g; Bł.: 11.22 g; Sól: 2.51 g; WW: 9.09 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30g 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 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Słupki z marchewki 30g 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	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 631.54 kcal; B: 28.11 g; T: 13.00 g; Kw. tł. nasy.: 2.05 g; W: 105.17 g; W tym cukry: 5.44 g; Bł.: 9.16 g; Sól: 4.53 g; WW: 9.54 Por;	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 624.18 kcal; B: 27.71 g; T: 12.96 g; Kw. tł. nasy.: 2.04 g; W: 103.78 g; W tym cukry: 5.44 g; Bł.: 9.09 g; Sól: 4.53 g; WW: 9.41 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Papryka konserwowa 30g 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 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 80g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 640.07 kcal; B: 20.61 g; T: 24.83 g; Kw. tł. nasy.: 7.36 g; W: 90.80 g; W tym cukry: 8.14 g; Bł.: 15.00 g; Sól: 1.35 g; WW: 7.68 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 619.47 kcal; B: 20.56 g; T: 22.58 g; Kw. tł. nasy.: 3.23 g; W: 90.76 g; W tym cukry: 8.10 g; Bł.: 15.00 g; Sól: 1.38 g; WW: 7.68 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30g Salata zielona 10g 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 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30g Salata zielona 10g Wskaźniki odżywcze: E: 195.26 kcal; B: 7.71 g; T: 7.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.95 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.24 g; WW: 2.28 Por;
		E: 2419.51 kcal; B: 105.94 g; T: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 345.00 g; W tym cukry: 28.54 g; Bł.: 48.29 g; Sól: 12.44 g; WW: 29.75 Por;	E: 2398.97 kcal; B: 102.50 g; T: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; W: 379.69 g; W tym cukry: 22.44 g; Bł.: 49.72 g; Sól: 12.53 g; WW: 33.09 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-11 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>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; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.34 g; WW: 5.29 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 561.32 kcal; B: 21.15 g; T: 10.09 g; Kw. tł. nasy.: 2.31 g; W: 101.25 g; W tym cukry: 1.95 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 4.34 g; WW: 9.03 Por;</p>
	II SN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g</p> <p>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;</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 667.50 kcal; B: 25.05 g; T: 13.70 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; W: 117.12 g; W tym cukry: 11.00 g; Bł.: 21.21 g; Sól: 1.29 g; WW: 9.63 Por;</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 705.96 kcal; B: 25.97 g; T: 13.77 g; Kw. tł. nasy.: 1.31 g; W: 126.12 g; W tym cukry: 11.40 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 1.43 g; WW: 10.44 Por;</p>
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g</p> <p>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; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.28 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>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; Bł.: 10.81 g; Sól: 2.68 g; WW: 5.20 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 347.48 kcal; B: 17.02 g; T: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 2.34 g; W: 56.38 g; W tym cukry: 4.32 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 2.37 g; WW: 4.72 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>)</p> <p>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; Bł.: 4.20 g; Sól: 1.18 g; WW: 2.19 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 183.29 kcal; B: 8.56 g; T: 5.98 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 25.79 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.20 g; Sól: 1.19 g; WW: 2.19 Por;</p>
			<p>E: 2121.72 kcal; B: 87.98 g; T: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W: 328.76 g; W tym cukry: 20.56 g; Bł.: 55.26 g; Sól: 11.55 g; WW: 27.48 Por;</p>

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g 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>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 681.97 kcal; B: 36.60 g; T: 16.70 g; Kw. tł. nasy.: 4.59 g; W: 101.90 g; W tym cukry: 4.38 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 1.69 g; WW: 9.05 Por;
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 30g 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>GLUPSZ, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g 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>GLUPSZ, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g 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 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Rzodkiew biała 30g 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 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80g Mix salát 20g 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 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50g Papryka świeża 80g Mix salát 20g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 386.75 kcal; B: 23.19 g; T: 9.15 g; Kw. tł. nasy.: 1.94 g; W: 58.07 g; W tym cukry: 6.19 g; Bł.: 10.58 g; Sól: 1.36 g; WW: 4.82 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor 30g 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 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Sałata zielona 10g Wskaźniki odżywcze: E: 173.74 kcal; B: 8.96 g; T: 4.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; W: 26.45 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: 2211.63 kcal; B: 122.07 g; T: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 30.34 g; Bł.: 51.56 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.07 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-13 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 Ogórek kiszony 80 g Sałata 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 455.16 kcal; B: 25.37 g; T: 9.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; W: 72.84 g; W tym cukry: 2.74 g; Bł.: 10.50 g; Sól: 2.78 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>) 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	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>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 886.10 kcal; B: 50.40 g; T: 27.84 g; Kw. tł. nasy.: 4.51 g; W: 108.47 g; W tym cukry: 6.92 g; Bł.: 8.49 g; Sól: 3.92 g; WW: 9.97 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.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>) Sałata 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 409.50 kcal; B: 15.92 g; T: 14.27 g; Kw. tł. nasy.: 2.34 g; W: 59.62 g; W tym cukry: 5.97 g; Bł.: 11.34 g; Sól: 2.79 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 228.31 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: 2409.70 kcal; B: 132.75 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 312.45 g; W tym cukry: 27.63 g; Bł.: 43.43 g; Sól: 13.51 g; WW: 26.90 Por;	E: 2287.31 kcal; B: 118.43 g; T: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; W: 322.10 g; W tym cukry: 19.33 g; Bł.: 44.51 g; Sól: 13.01 g; WW: 27.73 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-14 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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: 558.65 kcal; B: 23.62 g; T: 21.08 g; Kw. tł. nasy.: 6.85 g; W: 72.04 g; W tym cukry: 1.88 g; Bł.: 10.23 g; Sól: 3.67 g; WW: 6.18 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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: 550.61 kcal; B: 20.94 g; T: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; W: 84.17 g; W tym cukry: 2.66 g; Bł.: 11.51 g; Sól: 3.58 g; WW: 7.26 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>) Baton szynkowy z kurczą 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</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>) Płat 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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: 400.77 kcal; B: 24.65 g; T: 11.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.98 g; W: 55.58 g; W tym cukry: 4.32 g; Bł.: 9.82 g; Sól: 1.39 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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: 172.14 kcal; B: 9.01 g; T: 4.66 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.20 g; W tym cukry: 1.09 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.21 Por;</p>	
		<p>E: 2627.88 kcal; B: 146.55 g; T: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; W: 295.18 g; W tym cukry: 25.96 g; Bł.: 45.65 g; Sól: 11.18 g; WW: 25.15 Por;</p>		<p>E: 2538.03 kcal; B: 141.96 g; T: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 308.75 g; W tym cukry: 23.62 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 11.29 g; WW: 26.34 Por;</p>

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-15 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Woda z cytryną 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 777.67 kcal; B: 28.51 g; T: 18.47 g; Kw. tł. nasy.: 2.82 g; W: 129.87 g; W tym cukry: 16.31 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 1.68 g; WW: 10.99 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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: 472.25 kcal; B: 22.73 g; T: 19.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; W: 54.36 g; W tym cukry: 2.72 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 4.08 g; WW: 4.55 Por;	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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 367.61 kcal; B: 16.51 g; T: 11.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.15 g; W: 53.80 g; W tym cukry: 2.16 g; Bł.: 9.18 g; Sól: 3.59 g; WW: 4.48 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Salata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 183.72 kcal; B: 8.64 g; T: 5.75 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.02 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.18 Por;
		E: 2292.78 kcal; B: 103.06 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 338.61 g; W tym cukry: 35.05 g; Bł.: 52.58 g; Sól: 11.04 g; WW: 28.69 Por;	

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-16 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 636.66 kcal; B: 28.83 g; T: 14.81 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; W: 102.72 g; W tym cukry: 4.83 g; Bł.: 11.36 g; Sól: 2.75 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>) Salata 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 wykwinna 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 wykwinna 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 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>	
	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 Salata 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 Salata 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g</p> <p>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;</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 Salata 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: 2163.98 kcal; B: 107.67 g; T: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 287.99 g; W tym cukry: 23.78 g; Bł.: 46.24 g; Sól: 11.19 g; WW: 24.27 Por;	E: 2160.52 kcal; B: 107.00 g; T: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; W: 332.33 g; W tym cukry: 24.60 g; Bł.: 48.27 g; Sól: 11.65 g; WW: 28.50 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-17 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 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 583.55 kcal; B: 22.00 g; T: 12.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; W: 101.48 g; W tym cukry: 4.52 g; Bł.: 11.13 g; Sól: 2.33 g; WW: 9.08 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>) Papryka świeża 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 154.86 kcal; B: 9.28 g; T: 1.82 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; W: 28.14 g; W tym cukry: 2.59 g; Bł.: 4.91 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.36 Por;	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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: 888.69 kcal; B: 36.01 g; T: 26.52 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; W: 128.91 g; W tym cukry: 14.06 g; Bł.: 13.14 g; Sól: 2.93 g; WW: 11.54 Por;	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 155.90 kcal; B: 8.34 g; T: 2.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.58 g; W: 28.31 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.52 g; WW: 2.31 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 148.45 kcal; B: 7.43 g; T: 1.74 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 29.26 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.37 g; WW: 2.40 Por;
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 532.82 kcal; B: 25.63 g; T: 16.51 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; W: 75.73 g; W tym cukry: 4.88 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 3.90 g; WW: 6.44 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 512.22 kcal; B: 25.58 g; T: 14.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.74 g; W: 75.69 g; W tym cukry: 4.84 g; Bł.: 11.32 g; Sól: 3.93 g; WW: 6.44 Por;
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</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 Wskaźniki odżywcze: E: 184.09 kcal; B: 8.99 g; T: 5.56 g; Kw. tł. nasy.: 3.29 g; W: 26.52 g; W tym cukry: 0.97 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.40 g; WW: 2.25 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 kiel. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Sałata zielona 10 g 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;	
		E: 2447.82 kcal; B: 117.88 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 38.31 g; Bł.: 48.99 g; Sól: 12.59 g; WW: 30.82 Por;	E: 2472.24 kcal; B: 108.41 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; W: 390.48 g; W tym cukry: 28.61 g; Bł.: 50.30 g; Sól: 13.52 g; WW: 34.09 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-18 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>) Szyunkowa 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyunkowa 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>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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 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>) Płat 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Szyunka 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasztet 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: 666.46 kcal; B: 35.53 g; T: 24.02 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; W: 85.46 g; W tym cukry: 8.27 g; Bł.: 16.88 g; Sól: 1.59 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>) Szyunka 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 o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 169.98 kcal; B: 8.82 g; T: 4.64 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; W: 25.81 g; W tym cukry: 0.96 g; Bł.: 4.20 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.19 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: 2588.13 kcal; B: 119.85 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; W: 387.94 g; W tym cukry: 30.53 g; Bł.: 60.64 g; Sól: 9.16 g; WW: 32.93 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo.przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-19 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; Bł.: 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 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: 609.68 kcal; B: 22.84 g; T: 9.25 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; W: 115.63 g; W tym cukry: 15.75 g; Bł.: 13.14 g; Sól: 2.46 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; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.39 g; WW: 2.21 Por;	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos zielony* 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; Bł.: 12.43 g; Sól: 2.62 g; WW: 7.83 Por;	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos zielony* 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; Bł.: 13.22 g; Sól: 2.75 g; WW: 8.48 Por;
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa 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; Bł.: 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 Roszponka 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; Bł.: 9.74 g; Sól: 1.72 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 373.37 kcal; B: 13.58 g; T: 12.76 g; Kw. tł. nasy.: 3.19 g; W: 55.83 g; W tym cukry: 4.46 g; Bł.: 9.71 g; Sól: 1.38 g; WW: 4.62 Por;
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 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: 173.19 kcal; B: 8.95 g; T: 4.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.45 g; W: 26.51 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.41 g; WW: 2.25 Por;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Sałata zielona 10 g Wskaźniki odżywcze: E: 183.72 kcal; B: 8.64 g; T: 5.75 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; W: 26.02 g; W tym cukry: 0.94 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.18 Por;
		E: 2118.65 kcal; B: 104.25 g; T: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 311.59 g; W tym cukry: 40.93 g; Bł.: 48.00 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.35 Por;	E: 2078.99 kcal; B: 89.79 g; T: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.63 g; W: 350.11 g; W tym cukry: 30.51 g; Bł.: 50.25 g; Sól: 10.53 g; WW: 30.02 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-20 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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>) 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 Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 443.46 kcal; B: 17.80 g; T: 9.75 g; Kw. tł. nasy.: 2.27 g; W: 76.30 g; W tym cukry: 5.07 g; Bł.: 11.00 g; Sól: 2.87 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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynek 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;
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż 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>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż 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>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Rzodkiew biała 30 g Wskaźniki odżywcze: E: 163.70 kcal; B: 8.93 g; T: 2.82 g; Kw. tł. nasy.: 0.17 g; W: 27.71 g; W tym cukry: 1.66 g; Bł.: 5.40 g; Sól: 1.21 g; WW: 2.25 Por;	
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynek 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 Sałata 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>) 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>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 384.41 kcal; B: 16.35 g; T: 12.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; W: 56.28 g; W tym cukry: 2.24 g; Bł.: 10.22 g; Sól: 2.77 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>) 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>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: 2239.41 kcal; B: 91.55 g; T: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; W: 318.47 g; W tym cukry: 33.27 g; Bł.: 54.50 g; Sól: 11.17 g; WW: 26.51 Por;	E: 2077.64 kcal; B: 81.10 g; T: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; W: 334.48 g; W tym cukry: 25.98 g; Bł.: 56.61 g; Sól: 11.28 g; WW: 27.91 Por;

		W-wa- BRÓ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- BRÓ 6/ML Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-21 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>) 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: 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;</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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: 491.26 kcal; B: 19.78 g; T: 11.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; W: 81.47 g; W tym cukry: 5.69 g; Bł.: 11.53 g; Sól: 2.25 g; WW: 7.04 Por;</p>
	II ŚN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 147.24 kcal; B: 8.96 g; T: 1.63 g; Kw. tł. nasy.: 0.37 g; W: 26.43 g; W tym cukry: 1.19 g; Bł.: 4.39 g; Sól: 1.32 g; WW: 2.21 Por;</p>	
	Obiad	<p>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</p> <p>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;</p>	
	PD	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEŻ</u>) Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 143.41 kcal; B: 7.25 g; T: 1.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.16 g; W: 27.72 g; W tym cukry: 0.80 g; Bł.: 4.35 g; Sól: 1.89 g; WW: 2.34 Por;</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>) 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: 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;</p>	<p>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: 366.17 kcal; B: 17.38 g; T: 9.54 g; Kw. tł. nasy.: 1.74 g; W: 58.59 g; W tym cukry: 6.52 g; Bł.: 10.68 g; Sól: 2.55 g; WW: 4.88 Por;</p>
PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 10 g</p> <p>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;</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: 2121.68 kcal; B: 115.24 g; T: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 298.71 g; W tym cukry: 31.67 g; Bł.: 45.25 g; Sól: 10.90 g; WW: 25.56 Por;	E: 1932.73 kcal; B: 102.14 g; T: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; W: 312.64 g; W tym cukry: 28.91 g; Bł.: 46.95 g; Sól: 11.71 g; WW: 26.77 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,