

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowiny wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g</p>
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g</p>	
	E: 2320.79 kcal; B: 96.89 g; T: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 382.21 g; W tym cukry: 82.04 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 8.92 g;	E: 2181.64 kcal; B: 86.01 g; T: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; W: 377.12 g; W tym cukry: 86.92 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 6.98 g;	E: 2061.02 kcal; B: 94.70 g; T: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 331.21 g; W tym cukry: 50.83 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 6.99 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa stawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g
	E: 2524.93 kcal; B: 89.52 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 391.11 g; W tym cukry: 100.53 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 6.92 g;	E: 2399.99 kcal; B: 94.02 g; T: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; W: 408.41 g; W tym cukry: 101.34 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 7.31 g;	E: 2221.73 kcal; B: 97.03 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; W: 339.34 g; W tym cukry: 51.90 g; Bł.: 43.23 g; Sól: 7.24 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny) 70 g (RYB) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 5 g
		E: 2261.90 kcal; B: 87.16 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; W: 379.75 g; W tym cukry: 71.36 g; Bł.: 34.23 g; Sól: 9.25 g;	E: 2286.31 kcal; B: 86.40 g; T: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; W: 400.03 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.70 g;	E: 1920.77 kcal; B: 86.77 g; T: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; W: 303.74 g; W tym cukry: 41.73 g; Bł.: 37.16 g; Sól: 9.10 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa stawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Salata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g
	E: 2635.11 kcal; B: 87.34 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; W: 473.16 g; W tym cukry: 137.40 g; Bł.: 47.07 g; Sól: 9.34 g;	E: 2413.53 kcal; B: 86.05 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 425.03 g; W tym cukry: 135.82 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 6.77 g;	E: 1971.26 kcal; B: 81.01 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; W: 303.20 g; W tym cukry: 38.76 g; Bł.: 41.45 g; Sól: 8.33 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 80 g Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 80 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
		E: 2299.44 kcal; B: 78.15 g; T: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; W: 393.26 g; W tym cukry: 104.57 g; Bł.: 39.01 g; Sól: 6.35 g;	E: 2228.28 kcal; B: 79.97 g; T: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 393.39 g; W tym cukry: 103.07 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 6.29 g;	E: 2052.12 kcal; B: 95.44 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; W: 298.11 g; W tym cukry: 45.95 g; Bł.: 43.44 g; Sól: 6.83 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g
	E: 2517.72 kcal; B: 93.47 g; T: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; W: 406.70 g; W tym cukry: 103.54 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 8.82 g;	E: 2350.92 kcal; B: 87.34 g; T: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 391.12 g; W tym cukry: 100.82 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 8.71 g;	E: 2226.67 kcal; B: 91.93 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 47.95 g; Bł.: 39.82 g; Sól: 8.73 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g
	E: 2404.90 kcal; B: 107.36 g; T: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 337.79 g; W tym cukry: 57.56 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 10.32 g;	E: 2360.87 kcal; B: 100.57 g; T: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 373.85 g; W tym cukry: 76.50 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 7.41 g;	E: 2405.62 kcal; B: 126.47 g; T: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; W: 303.14 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 10.32 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	E: 2152.99 kcal; B: 77.99 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; W: 377.62 g; W tym cukry: 94.94 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 5.81 g;	E: 2026.47 kcal; B: 72.52 g; T: 33.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; W: 371.67 g; W tym cukry: 99.08 g; Bł.: 21.00 g; Sól: 5.60 g;	E: 2154.60 kcal; B: 101.72 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; W: 320.69 g; W tym cukry: 38.57 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 6.89 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 450 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna () 90 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 90 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna () 90 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		E: 2503.53 kcal; B: 91.02 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; W: 400.37 g; W tym cukry: 102.12 g; Bt.: 43.18 g; Sól: 9.43 g;	E: 2420.69 kcal; B: 90.32 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; W: 413.15 g; W tym cukry: 100.82 g; Bt.: 34.53 g; Sól: 7.63 g;	E: 2147.74 kcal; B: 90.86 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; W: 318.03 g; W tym cukry: 42.41 g; Bt.: 44.74 g; Sól: 9.40 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
		E: 2319.96 kcal; B: 102.55 g; T: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; W: 372.03 g; W tym cukry: 68.23 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.52 g;	E: 2437.38 kcal; B: 103.88 g; T: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 395.17 g; W tym cukry: 74.19 g; Bł.: 29.42 g; Sól: 8.66 g;	E: 2047.93 kcal; B: 100.88 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; W: 294.48 g; W tym cukry: 37.49 g; Bł.: 37.51 g; Sól: 9.31 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 90 g
	PN	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 15 g
	E: 2499.91 kcal; B: 87.06 g; T: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; W: 427.18 g; W tym cukry: 116.52 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 7.34 g;	E: 2304.63 kcal; B: 80.15 g; T: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; W: 411.53 g; W tym cukry: 114.01 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 7.88 g;	E: 2215.03 kcal; B: 91.76 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 337.58 g; W tym cukry: 40.08 g; Bł.: 44.85 g; Sól: 7.43 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-02-02, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
		E: 2304.09 kcal; B: 76.47 g; T: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; W: 396.37 g; W tym cukry: 103.09 g; Bł.: 35.75 g; Sól: 7.73 g;	E: 2227.14 kcal; B: 78.85 g; T: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; W: 388.60 g; W tym cukry: 102.40 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.06 g;	E: 1999.81 kcal; B: 89.32 g; T: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; W: 302.65 g; W tym cukry: 48.63 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 7.57 g;

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Salata zielona 5 g
	E: 2286.94 kcal; B: 81.10 g; T: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; W: 373.48 g; W tym cukry: 78.94 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 8.95 g;	E: 2172.81 kcal; B: 87.35 g; T: 40.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; W: 383.11 g; W tym cukry: 79.94 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 8.60 g;	E: 2007.21 kcal; B: 85.25 g; T: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; W: 318.26 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 9.37 g;	

		ŁÓDŹ- MSWIA Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 15 g
	E: 2599.25 kcal; B: 90.43 g; T: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 398.69 g; W tym cukry: 117.73 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 6.98 g;	E: 2391.64 kcal; B: 93.38 g; T: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 406.58 g; W tym cukry: 124.00 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 7.10 g;	E: 2185.95 kcal; B: 101.91 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 323.84 g; W tym cukry: 58.91 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 8.21 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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