

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 10 g Twarożek z rzodkiewką 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 10 g Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z rzodkiewką 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 10 g Twarożek z rzodkiewką 120 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 40 g	Galaretką truskawkowa 200 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym nitki (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł got. z sezamem 150 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z pomidora b/skóry i salaty lodowej 100 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus z jabłek b/c 200 g		Mus z jabłek b/c 200 g	Mus z jabłek b/c 200 g
	E: 2189.52 kcal; B: 104.34 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 311.34 g; W tym cukry: 68.49 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 5.88 g;	E: 2107.02 kcal; B: 104.85 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; W: 295.84 g; W tym cukry: 72.61 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 4.42 g;	E: 2232.49 kcal; B: 109.04 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 317.40 g; W tym cukry: 46.60 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 6.12 g;	E: 2331.57 kcal; B: 111.16 g; T: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 332.40 g; W tym cukry: 85.60 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 6.09 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka pieczony (1) 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, _</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE, _</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Cukinia pieczona plastry z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL, _</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2, _</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE, _</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, _</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE, _</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Ogórek kiszony 40 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Pasztet z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW, _</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		E: 2403.95 kcal; B: 106.62 g; T: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W: 346.83 g; W tym cukry: 62.57 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 6.85 g;	E: 2034.80 kcal; B: 99.36 g; T: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; W: 307.07 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.01 g;	E: 2239.90 kcal; B: 111.85 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; W: 325.22 g; W tym cukry: 37.41 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 7.59 g;	E: 2391.82 kcal; B: 119.41 g; T: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 342.23 g; W tym cukry: 69.23 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 8.84 g;

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Mus z wiśni 10 g Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Mus z wiśni 10 g Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Jabłko 150 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Roladka z piersi indyka z warzywami 120 g (<u>SEL, _</u>) Sos pietruszkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bitka z piersi z indyka 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ, _</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml (<u>SEL, _</u>) Bitka z piersi z indyka 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Ciesław (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Roladka z piersi indyka z warzywami 120 g (<u>SEL, _</u>) Sos pietruszkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>)
PD			Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 35 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Ogórek świeży 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
Kolacja	Pasta z jaj z cebulą ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Mix салат 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Mix салат 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą ze szczypiorkiem (1) 120 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Mix салат 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
PN	Śliwka 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Śliwka 150 g	
	E: 2608.29 kcal; B: 128.02 g; T: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 338.76 g; W tym cukry: 62.45 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 6.05 g;	E: 2473.90 kcal; B: 119.79 g; T: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 342.91 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 7.77 g;	E: 2198.67 kcal; B: 107.87 g; T: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 290.91 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 5.87 g;	E: 2845.22 kcal; B: 146.20 g; T: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 361.01 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 7.03 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku z chia 300 ml (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku z chia 300 ml (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pomidor b/skórki 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka konserwowa 50 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	Rosół z makaronem *(1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (SEL.) Dip jogurtowo-ogórkowy 100 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej (1) z kielkami 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchewka kulki z sezamem 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem *(1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane z oliwą 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 100 g (MLE.) Marchewka kulki got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym *(6) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (SEL.) Dip jogurtowo-ogórkowy 100 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej (6) z kielkami 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem *(1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Dip jogurtowo-ogórkowy 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej (1) z kielkami 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchewka kulki z sezamem 100 g (SEZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	
	Kolacja	Kasza jaglana z malinami i jabłkiem duszonym 300 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z warzywami (cukinia, papryka, pieczarka) 300 g (SEL.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z malinami i jabłkiem duszonym 300 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Smoothie jabłko banan cytryna 300 ml		Smoothie jabłko banan szpinak 300 g	Smoothie jabłko banan cytryna 300 ml
		E: 2569.40 kcal; B: 96.20 g; T: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 375.00 g; W tym cukry: 82.48 g; Bł.: 46.78 g; Sól: 5.08 g;	E: 2233.54 kcal; B: 86.60 g; T: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; W: 387.28 g; W tym cukry: 82.81 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 4.14 g;	E: 2510.20 kcal; B: 100.39 g; T: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 59.42 g; Bł.: 50.04 g; Sól: 6.05 g;	E: 2726.86 kcal; B: 97.93 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 409.03 g; W tym cukry: 95.14 g; Bł.: 48.79 g; Sól: 5.08 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) pasta z marchewki i dyni z ziołami 100 g Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Poledwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Poledwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos dyniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak dusz. z oliwą (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Poledwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Poledwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Melon 150 g			
	Kolacja	Schab gotowany krojony 45 g Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix salat 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Salatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix salat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix salat 25 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix salat 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (<u>MLE.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (<u>MLE.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)
			E: 2477.72 kcal; B: 126.33 g; T: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 310.60 g; W tym cukry: 50.81 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 6.65 g;	E: 2187.34 kcal; B: 120.62 g; T: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 312.02 g; W tym cukry: 51.49 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 4.91 g;	E: 2514.67 kcal; B: 127.31 g; T: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; W: 321.57 g; W tym cukry: 32.49 g; Bł.: 36.98 g; Sól: 6.49 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2023-12-06 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Mus z brzoskwiń 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Galaretki jogurtowo-malinowa 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Mikołaj czekoladowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</u> , <u> </u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem (2) 300 g (<u>MLE, SEL</u> , <u> </u>) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy ze świeżą bazylią (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem brązowym (6) 300 g (<u>SEL</u> , <u> </u>) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy ze świeżą bazylią(6) 50 ml (<u>SEL</u> , <u> </u>) Kasza gryczana 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</u> , <u> </u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)
	Kolacja	Twarożek 120 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 25 g 1 szt Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Rzodkiewka 120 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Rzodkiewka 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , <u> </u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2504.00 kcal; B: 116.96 g; T: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 328.54 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 7.22 g;	E: 1915.09 kcal; B: 106.94 g; T: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; W: 290.97 g; W tym cukry: 76.06 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 4.94 g;	E: 2083.37 kcal; B: 111.56 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; W: 302.19 g; W tym cukry: 59.44 g; Bł.: 42.07 g; Sól: 5.70 g;	E: 3119.33 kcal; B: 141.84 g; T: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 50.55 g; W: 409.93 g; W tym cukry: 119.88 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 7.07 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z wiśniami 300 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Cykoria 40 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku z wiśniami 300 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek 50 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	krem z czerwonych buraków (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z czerwonych buraków (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (2) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana (2) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z czerwonych buraków (6) 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (2) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka wielowarzywna z olejem (6) 100 g (SEL.) Brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z czerwonych buraków (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli z pestkami dyni (1,6) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z fasoli z pestkami dyni (1,6) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% 200 ml (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Orzechy arachidowe 20 g (OZI.) Żurawina suszona 15 g	Jogurt naturalny 2,5% 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g Len mielony 10 g	Jogurt naturalny 2,5% 200 ml (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Orzechy arachidowe 20 g (OZI.)	Jogurt naturalny 2,5% 200 ml (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Żurawina suszona 15 g Orzechy arachidowe 20 g (OZI.)
		E: 2754.16 kcal; B: 130.28 g; T: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 350.90 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 40.74 g; Sól: 5.88 g;	E: 2208.74 kcal; B: 110.92 g; T: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 325.24 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 4.85 g;	E: 2564.49 kcal; B: 123.27 g; T: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 348.30 g; W tym cukry: 44.55 g; Bł.: 44.56 g; Sól: 4.67 g;	E: 2697.80 kcal; B: 115.78 g; T: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 377.76 g; W tym cukry: 88.92 g; Bł.: 35.90 g; Sól: 7.03 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z truskawek* 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Salata z mozzarellą 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z truskawek* 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Salata z pomidorem bez skóry 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Salata z mozzarellą 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Salata z mozzarellą 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Jabłko 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (2) 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Szpinak dusz. z oliwą (2) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (2) 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 40 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)
		E: 2506.45 kcal; B: 111.70 g; T: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 302.77 g; W tym cukry: 38.77 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 5.90 g;	E: 2043.93 kcal; B: 98.40 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; W: 273.89 g; W tym cukry: 35.98 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 4.20 g;	E: 2519.78 kcal; B: 114.10 g; T: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 310.79 g; W tym cukry: 41.49 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 6.70 g;	E: 2865.73 kcal; B: 132.65 g; T: 107.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; W: 351.04 g; W tym cukry: 72.96 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 6.47 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieprzowa pieczona w ziołach plasterki 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieprzowa pieczona w ziołach plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach plasterki 70 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona w ziołach plasterki 70 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Dyniowa z zacierką (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Kalań gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ryba w galarecie (1) majonezik 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (2) 150 g (<u>RYB.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (6) 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (1) majonezik 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		E: 2278.02 kcal; B: 135.11 g; T: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 278.63 g; W tym cukry: 49.76 g; Bł.: 30.63 g; Sól: 6.45 g;	E: 2055.30 kcal; B: 131.38 g; T: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; W: 280.01 g; W tym cukry: 55.51 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 4.03 g;	E: 2340.89 kcal; B: 143.16 g; T: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 290.26 g; W tym cukry: 44.52 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 7.06 g;	E: 2427.02 kcal; B: 141.72 g; T: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 300.84 g; W tym cukry: 62.62 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 6.15 g;

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Serek a'la homogenizowany 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 10 g Serek a'la homogenizowany 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 10 g Serek a'la homogenizowany 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Banan 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab duszony (1) 100 g Sos tymiankowy (1) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony (2) 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Grochowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony (6) 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z olejem (6) 100 g Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab duszony (1) 100 g Sos tymiankowy (1) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	PD			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw () 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salata zielona 10 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka jarzynowa (6) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka wiśniowa 200 g	Galaretka brzoskwińska 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	Galaretka wiśniowa 200 g
		E: 2850.23 kcal; B: 132.13 g; T: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 384.44 g; W tym cukry: 92.02 g; Bł.: 43.51 g; Sól: 8.09 g;	E: 2389.90 kcal; B: 115.89 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 335.24 g; W tym cukry: 54.36 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 6.31 g;	E: 2608.85 kcal; B: 133.09 g; T: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 332.19 g; W tym cukry: 42.08 g; Bł.: 42.33 g; Sól: 6.15 g;	E: 2953.93 kcal; B: 130.11 g; T: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 415.58 g; W tym cukry: 112.30 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 7.78 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,