

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgló.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	
		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Kanaпка z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> )	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
PN	Kanaпка z szynką drobiową 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	E: 2517.76 kcal; B: 101.07 g; T: 72.67 g; W: 381.19 g; Bł.: 34.21 g;	E: 2639.97 kcal; B: 124.38 g; T: 70.02 g; W: 391.22 g; Bł.: 26.76 g;	E: 2093.72 kcal; B: 88.04 g; T: 69.00 g; W: 297.03 g; Bł.: 35.51 g;	E: 2205.26 kcal; B: 96.44 g; T: 65.39 g; W: 327.06 g; Bł.: 39.56 g;	E: 2507.07 kcal; B: 98.89 g; T: 74.95 g; W: 372.43 g; Bł.: 26.04 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgloniskotuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Gruszka 150 g	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Gruszka 150 g	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Gruszka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Eskalopka z kurczaka 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> , Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2266.15 kcal; B: 92.25 g; T: 59.39 g; W: 352.58 g; Bł.: 26.29 g;	E: 2720.58 kcal; B: 132.92 g; T: 67.87 g; W: 397.18 g; Bł.: 21.91 g;	E: 1826.81 kcal; B: 86.98 g; T: 47.62 g; W: 276.45 g; Bł.: 29.62 g;	E: 2040.84 kcal; B: 93.37 g; T: 54.79 g; W: 304.33 g; Bł.: 31.69 g;	E: 2763.39 kcal; B: 103.34 g; T: 78.45 g; W: 413.65 g; Bł.: 22.90 g;	

		CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglu.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> kasza kukurydziana na ml/p 300 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> kasza kukurydziana na ml/p 300 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 80 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> kasza kukurydziana na ml/p 300 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Filet wędzony drobiowy-wędłina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g <b>(SOJ, MLE, SEL.)</b> Pomidor 50 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 150 g	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli () 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Paszтет z fasoli () 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g <b>(SOJ.)</b> Sałata zielona 20 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową 1 szt <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	E: 2525.72 kcal; B: 84.72 g; T: 63.88 g; W: 416.19 g; Bł.: 35.87 g;	E: 2633.50 kcal; B: 102.84 g; T: 60.53 g; W: 428.45 g; Bł.: 27.33 g;	E: 2377.63 kcal; B: 81.77 g; T: 86.12 g; W: 332.96 g; Bł.: 38.17 g;	E: 2221.20 kcal; B: 87.26 g; T: 59.86 g; W: 347.26 g; Bł.: 37.57 g;	E: 2319.87 kcal; B: 88.40 g; T: 57.63 g; W: 373.83 g; Bł.: 24.03 g;		

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglu.niskotuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Gruszka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Gruszka 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ,)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> , Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolaça	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Papryka konserwowa 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> , Pomidor 50 g
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)		Kanapka z szynką drobiową 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	E: 2543.14 kcal; B: 97.18 g; T: 70.64 g; W: 387.92 g; Bł.: 25.99 g;	E: 2498.41 kcal; B: 132.21 g; T: 60.33 g; W: 367.89 g; Bł.: 23.11 g;	E: 1915.30 kcal; B: 86.96 g; T: 59.04 g; W: 272.20 g; Bł.: 27.81 g;	E: 2022.56 kcal; B: 94.29 g; T: 52.06 g; W: 310.16 g; Bł.: 32.74 g;	E: 2315.80 kcal; B: 99.41 g; T: 50.36 g; W: 377.44 g; Bł.: 22.33 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgloniskotuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN	Śliwka szt 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Śliwka szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN		Śliwka szt 2 szt Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z twarogiem 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	E: 2443.60 kcal; B: 85.80 g; T: 53.53 g; W: 419.25 g; Bl.: 32.27 g;	E: 2645.13 kcal; B: 108.25 g; T: 61.07 g; W: 428.42 g; Bl.: 27.38 g;	E: 2097.12 kcal; B: 78.89 g; T: 52.98 g; W: 341.32 g; Bl.: 33.55 g;	E: 2382.17 kcal; B: 90.41 g; T: 49.73 g; W: 412.19 g; Bl.: 40.71 g;	E: 2665.95 kcal; B: 91.67 g; T: 54.31 g; W: 467.85 g; Bl.: 31.81 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglu.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-12 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 50 g ( <u>MLE</u> , ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> , ) Pomidor 50 g
	<b>II ŚN</b>	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , )	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , )			Wafle ryżowe 30 g
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> , )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> , ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ</u> , ) Salata zielona 20 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> , ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> , ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> , ) Salata zielona 20 g
<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z twarogiem 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2522.54 kcal; B: 95.78 g; T: 73.98 g; W: 379.23 g; Bł.: 28.10 g;	E: 2595.38 kcal; B: 149.40 g; T: 59.05 g; W: 369.17 g; Bł.: 17.38 g;	E: 2375.31 kcal; B: 98.79 g; T: 95.87 g; W: 287.35 g; Bł.: 27.10 g;	E: 2138.22 kcal; B: 108.16 g; T: 50.76 g; W: 320.97 g; Bł.: 30.84 g;	E: 2264.37 kcal; B: 103.63 g; T: 46.02 g; W: 360.54 g; Bł.: 17.51 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,