

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki 200 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>			
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		
	<p>E: 2152.12 kcal; B: 64.79 g; T: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 314.41 g; W tym cukry: 57.97 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 10.09 g;</p>	<p>E: 2001.55 kcal; B: 69.41 g; T: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 318.75 g; W tym cukry: 64.67 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.28 g;</p>	<p>E: 2340.99 kcal; B: 90.35 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; W: 328.84 g; W tym cukry: 47.40 g; Bł.: 54.77 g; Sól: 10.36 g;</p>	<p>E: 1945.83 kcal; B: 92.51 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; W: 301.30 g; W tym cukry: 54.41 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 5.80 g;</p>	<p>E: 1659.26 kcal; B: 64.09 g; T: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; W: 259.95 g; W tym cukry: 34.93 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 8.70 g;</p>	<p>E: 2134.88 kcal; B: 67.35 g; T: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 313.10 g; W tym cukry: 56.76 g; Bł.: 37.49 g; Sól: 8.11 g;</p>	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
	E: 2362.59 kcal; B: 105.34 g; T: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 297.57 g; W tym cukry: 49.00 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 8.03 g;	E: 2164.46 kcal; B: 98.88 g; T: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 305.88 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 8.81 g;	E: 2301.87 kcal; B: 104.98 g; T: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 297.94 g; W tym cukry: 39.60 g; Bł.: 48.42 g; Sól: 9.27 g;	E: 2219.34 kcal; B: 110.71 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 65.52 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 6.09 g;	E: 2029.91 kcal; B: 99.33 g; T: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 283.24 g; W tym cukry: 53.41 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.89 g;	E: 2466.99 kcal; B: 66.76 g; T: 112.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; W: 307.96 g; W tym cukry: 51.88 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 8.04 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 30 g			
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	E: 2355.07 kcal; B: 86.74 g; T: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 339.33 g; W tym cukry: 56.55 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 10.31 g;	E: 2098.22 kcal; B: 84.51 g; T: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 338.40 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 7.38 g;	E: 2306.22 kcal; B: 90.62 g; T: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 320.56 g; W tym cukry: 45.34 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 10.68 g;	E: 2060.23 kcal; B: 98.55 g; T: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; W: 340.82 g; W tym cukry: 87.67 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 4.88 g;	E: 1845.00 kcal; B: 64.09 g; T: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 303.23 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.22 g;	E: 2568.80 kcal; B: 78.34 g; T: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 356.38 g; W tym cukry: 71.78 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 5.91 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Vegetariańska	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 5 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo vegetariańskie z ciecierzycą 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		E: 2457.93 kcal; B: 73.21 g; T: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 345.17 g; W tym cukry: 48.50 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 10.39 g;	E: 2102.67 kcal; B: 84.48 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; W: 345.56 g; W tym cukry: 48.64 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 9.11 g;	E: 2085.35 kcal; B: 81.37 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; W: 322.86 g; W tym cukry: 24.05 g; Bł.: 48.67 g; Sól: 10.12 g;	E: 2004.16 kcal; B: 94.08 g; T: 35.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; W: 338.55 g; W tym cukry: 51.22 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 5.78 g;	E: 1782.28 kcal; B: 69.96 g; T: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; W: 290.58 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 8.63 g;	E: 2497.67 kcal; B: 72.79 g; T: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 364.31 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 33.50 g; Sól: 8.40 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 30 g				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2250.37 kcal; B: 92.95 g; T: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 315.98 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 9.99 g;	E: 2142.03 kcal; B: 92.19 g; T: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 312.99 g; W tym cukry: 63.53 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 9.36 g;	E: 2220.28 kcal; B: 102.69 g; T: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 317.74 g; W tym cukry: 58.93 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 8.84 g;	E: 2054.97 kcal; B: 102.78 g; T: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 315.09 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 7.47 g;	E: 1870.51 kcal; B: 81.23 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 274.27 g; W tym cukry: 46.29 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 8.59 g;	E: 2240.39 kcal; B: 73.28 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 372.29 g; W tym cukry: 81.54 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 8.33 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Salata zielona 5 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2339.03 kcal; B: 97.17 g; T: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; W: 307.06 g; W tym cukry: 42.70 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 12.45 g;	E: 2152.56 kcal; B: 94.47 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 302.68 g; W tym cukry: 56.08 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 8.52 g;	E: 2487.83 kcal; B: 111.92 g; T: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 321.01 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 43.09 g; Sól: 12.91 g;	E: 2136.75 kcal; B: 108.08 g; T: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; W: 305.06 g; W tym cukry: 58.40 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 5.67 g;	E: 1974.06 kcal; B: 89.65 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; W: 282.87 g; W tym cukry: 42.43 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 7.27 g;	E: 2387.39 kcal; B: 67.80 g; T: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 331.93 g; W tym cukry: 48.92 g; Bł.: 41.17 g; Sól: 12.13 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30g (MLE.) Ogórek kiszony 30 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos zielony* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
	E: 2643.83 kcal; B: 128.44 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 322.85 g; W tym cukry: 55.95 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 8.94 g;	E: 2534.82 kcal; B: 128.87 g; T: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 316.24 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 18.50 g; Sól: 8.14 g;	E: 2722.05 kcal; B: 140.25 g; T: 111.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 313.60 g; W tym cukry: 43.19 g; Bł.: 43.37 g; Sól: 10.99 g;	E: 2415.74 kcal; B: 128.03 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 328.71 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 17.08 g; Sól: 6.45 g;	E: 2212.69 kcal; B: 118.12 g; T: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 270.69 g; W tym cukry: 36.09 g; Bł.: 19.09 g; Sól: 7.87 g;	E: 2397.20 kcal; B: 89.97 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W: 344.26 g; W tym cukry: 57.09 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 6.84 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	E: 2192.94 kcal; B: 82.61 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 348.25 g; W tym cukry: 109.07 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 8.67 g;	E: 2067.66 kcal; B: 75.96 g; T: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 349.38 g; W tym cukry: 108.29 g; Bł.: 19.17 g; Sól: 7.68 g;	E: 2129.36 kcal; B: 88.76 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 304.41 g; W tym cukry: 34.58 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 11.95 g;	E: 2051.05 kcal; B: 89.54 g; T: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 351.57 g; W tym cukry: 110.48 g; Bł.: 15.79 g; Sól: 4.81 g;	E: 1891.53 kcal; B: 70.92 g; T: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 296.12 g; W tym cukry: 47.38 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 7.97 g;	E: 2297.52 kcal; B: 78.51 g; T: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 359.50 g; W tym cukry: 108.85 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 7.44 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g			
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Jabłko 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2252.51 kcal; B: 87.46 g; T: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 302.99 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 8.43 g;	E: 1962.28 kcal; B: 91.88 g; T: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; W: 288.99 g; W tym cukry: 48.62 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.70 g;	E: 2160.81 kcal; B: 101.71 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 280.32 g; W tym cukry: 38.81 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 9.07 g;	E: 1841.98 kcal; B: 101.49 g; T: 35.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; W: 289.24 g; W tym cukry: 51.10 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 6.22 g;	E: 1703.92 kcal; B: 79.19 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W: 253.06 g; W tym cukry: 34.06 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 7.94 g;	E: 2475.16 kcal; B: 78.53 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 35.01 g; Sól: 7.29 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzywajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g			
2024-01-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Wafle ryżowe 30 g			
2024-01-17 środa	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)

		W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska
2024-01-17 środa	Śniadanie	E: 2460.56 kcal; B: 92.13 g; T: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 375.28 g; W tym cukry: 65.17 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 9.17 g;	E: 2422.37 kcal; B: 90.99 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 375.45 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 7.67 g;	E: 2312.74 kcal; B: 93.27 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; W: 353.30 g; W tym cukry: 42.11 g; Bł.: 50.92 g; Sól: 10.16 g;	E: 2342.57 kcal; B: 95.52 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 363.26 g; W tym cukry: 60.48 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.87 g;	E: 2042.84 kcal; B: 71.26 g; T: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; W: 330.56 g; W tym cukry: 43.62 g; Bł.: 26.77 g; Sól: 7.86 g;	E: 2396.66 kcal; B: 75.83 g; T: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 347.29 g; W tym cukry: 65.27 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 8.89 g;
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g			
2024-01-18 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		E: 2245.22 kcal; B: 89.82 g; T: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 331.14 g; W tym cukry: 60.85 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.17 g;	E: 2038.33 kcal; B: 85.51 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; W: 311.21 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 10.56 g;	E: 2269.84 kcal; B: 95.87 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 332.97 g; W tym cukry: 48.11 g; Bł.: 52.51 g; Sól: 7.83 g;	E: 2015.58 kcal; B: 100.69 g; T: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; W: 312.77 g; W tym cukry: 56.57 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 7.50 g;	E: 1786.67 kcal; B: 73.16 g; T: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; W: 275.88 g; W tym cukry: 39.68 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 10.01 g;	E: 2321.97 kcal; B: 74.69 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 343.20 g; W tym cukry: 57.49 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.15 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska																					
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g																				
		Obiad	II ŚN	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml																			
									Kolacja	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml												
																PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)						
																						E: 2278.52 kcal; B: 92.26 g; T: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 313.22 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.65 g;	E: 2131.66 kcal; B: 92.32 g; T: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 316.20 g; W tym cukry: 69.89 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 6.93 g;	E: 2062.60 kcal; B: 96.84 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; W: 285.93 g; W tym cukry: 31.36 g; Bł.: 43.42 g; Sól: 9.28 g;	E: 2022.77 kcal; B: 101.81 g; T: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; W: 322.40 g; W tym cukry: 66.90 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 4.90 g;	E: 1893.24 kcal; B: 80.42 g; T: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; W: 283.64 g; W tym cukry: 63.98 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.90 g;	E: 2293.18 kcal; B: 71.25 g; T: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 373.18 g; W tym cukry: 75.89 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 5.84 g;

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktazowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
	E: 2162.88 kcal; B: 75.43 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; W: 290.79 g; W tym cukry: 43.09 g; Bł.: 39.05 g; Sól: 9.01 g;	E: 2048.49 kcal; B: 78.90 g; T: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; W: 330.85 g; W tym cukry: 48.67 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 8.89 g;	E: 2308.21 kcal; B: 86.75 g; T: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 325.64 g; W tym cukry: 47.26 g; Bł.: 53.22 g; Sól: 10.39 g;	E: 2013.58 kcal; B: 93.16 g; T: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.36 g; W: 330.70 g; W tym cukry: 51.14 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 5.20 g;	E: 1845.38 kcal; B: 68.48 g; T: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; W: 306.02 g; W tym cukry: 42.01 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 8.06 g;	E: 2395.67 kcal; B: 94.41 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 322.50 g; W tym cukry: 42.28 g; Bł.: 44.88 g; Sól: 8.95 g;	

	W-wa- PSYCH Podstawowa	W-wa- PSYCH Łatwo strawna	W-wa- PSYCH Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	W-wa- PSYCH Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- PSYCH Bezmleczna/ Bezlaktozowa	W-wa- PSYCH Wegetariańska	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Cukier 15 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		E: 2341.89 kcal; B: 90.52 g; T: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 337.23 g; W tym cukry: 74.88 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 7.97 g;	E: 2150.65 kcal; B: 98.70 g; T: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 320.39 g; W tym cukry: 64.91 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 7.31 g;	E: 2164.42 kcal; B: 111.17 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 295.03 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 9.67 g;	E: 2082.99 kcal; B: 103.13 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 318.28 g; W tym cukry: 67.02 g; Bł.: 18.27 g; Sól: 5.71 g;	E: 1930.18 kcal; B: 93.34 g; T: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 297.61 g; W tym cukry: 55.19 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 6.86 g;	E: 2340.01 kcal; B: 73.70 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 324.01 g; W tym cukry: 74.62 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 8.05 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,