

	ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g
		II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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 jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 50 g
		E: 2532.42 kcal; B: 78.65 g; T: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 448.60 g; W tym cukry: 94.08 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 8.41 g; WW: 41.66 Por;	E: 2425.69 kcal; B: 78.75 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 415.57 g; W tym cukry: 101.09 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 5.44 g; WW: 39.08 Por;	E: 2474.99 kcal; B: 81.55 g; T: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; W: 419.39 g; W tym cukry: 96.42 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 5.54 g; WW: 39.46 Por;	E: 2807.57 kcal; B: 110.90 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 441.64 g; W tym cukry: 101.45 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 8.38 g; WW: 41.49 Por;	E: 2204.62 kcal; B: 81.90 g; T: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 366.05 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 44.14 g; Sól: 8.45 g; WW: 32.28 Por;

		ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g	
	E: 2482.71 kcal; B: 64.53 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 419.48 g; W tym cukry: 49.39 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 11.29 g; WW: 38.99 Por;	E: 2032.37 kcal; B: 71.97 g; T: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; W: 356.34 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 18.54 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.90 Por;	E: 2279.00 kcal; B: 77.49 g; T: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 377.23 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 7.46 g; WW: 35.63 Por;	E: 2506.37 kcal; B: 108.82 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 54.81 g; Bł.: 18.66 g; Sól: 8.74 g; WW: 34.65 Por;	E: 2171.08 kcal; B: 74.67 g; T: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 48.01 g; Bł.: 46.07 g; Sól: 9.87 g; WW: 32.48 Por;	E: 2055.29 kcal; B: 72.18 g; T: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 360.14 g; W tym cukry: 52.43 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 6.24 g; WW: 34.08 Por;	E: 2055.29 kcal; B: 72.18 g; T: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 360.14 g; W tym cukry: 52.43 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 6.24 g; WW: 34.08 Por;	

	ŁÓDŹ- ZW Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW Dziecięca	ŁÓDŹ- ZW Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ZW Oszczędzająca
Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN				Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Kompot z suszu b/c 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 300 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makowiec 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makowiec 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 150 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		E: 3202.31 kcal; B: 110.36 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 534.87 g; W tym cukry: 79.94 g; Bł.: 43.19 g; Sól: 11.31 g; WW: 49.23 Por;	E: 2877.04 kcal; B: 118.97 g; T: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 480.28 g; W tym cukry: 82.87 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 6.53 g; WW: 45.14 Por;	E: 2966.25 kcal; B: 119.91 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 492.76 g; W tym cukry: 87.61 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 6.12 g; WW: 46.15 Por;	E: 3171.24 kcal; B: 157.01 g; T: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 496.88 g; W tym cukry: 89.93 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.54 g; WW: 46.77 Por;	E: 2558.85 kcal; B: 114.54 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; W: 425.31 g; W tym cukry: 42.66 g; Bł.: 50.90 g; Sól: 11.27 g; WW: 37.41 Por;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,