

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 400 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Mandarynka 150 g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE. SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (morszczuk) po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE. SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		
	E: 2437.93 kcal; B: 85.82 g; T: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 388.93 g; W tym cukry: 81.83 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 7.34 g;	E: 2292.15 kcal; B: 91.02 g; T: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; W: 388.40 g; W tym cukry: 81.12 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.76 g;	E: 2570.29 kcal; B: 111.95 g; T: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 390.82 g; W tym cukry: 56.35 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 8.40 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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