			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-12-27 poniedziałek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza jaglana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb razowy graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (***GLU PSZ,***)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy graham 110 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pulpet rybny (Mintaj) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (***SEL,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 569,6** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 82,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Węglowodany ogółem [g] 373** **w tym cukry [g] 77,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,6** **Sól [g] 7,4**
2021-12-28 wtorek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 250 ml (***MLE,***)	Dyniowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy graham 110 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 30 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 487,6** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 80,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Węglowodany ogółem [g] 357,6** **w tym cukry [g] 106,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **Sól [g] 5,9**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-12-29 środa	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb razowy graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (***MLE,***)	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana () 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (***OZI, ORZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy graham 110 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 780,4** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 99,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Węglowodany ogółem [g] 382,1** **w tym cukry [g] 95,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Sól [g] 6,9**
2021-12-30 czwartek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 200 g (***JAJ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem 250 g (***GLU PSZ, MLE,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 522** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 81,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 360,9** **w tym cukry [g] 99,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Sól [g] 6,8**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-12-31 piątek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (***MLE,***)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn oprószany* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka tęczowa () 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 30 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 865,3 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 354 w tym cukry [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 7,8**
2022-01-01 sobota	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Maślanka 200 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jaglana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banany 250 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Gruszka 1szt. 150 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 723,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 413,6 w tym cukry [g] 102,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 9,2**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-02 niedziela	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g	Deser jaglano-jabłkowy 200 g	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (***SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ćwikła z jabłkiem 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 3 007,8** **Białko ogółem [g] 140,5** **Tłuszcz [g] 124,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49** **Węglowodany ogółem [g] 353,3** **w tym cukry [g] 54,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sól [g] 7,9**
2022-01-03 poniedziałek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kopytka ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Surówka wielowarzywna () 100 g (***SEL,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 984,4** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Węglowodany ogółem [g] 485,7** **w tym cukry [g] 143,2** **Błonnik pokarmowy [g] 51,7** **Sól [g] 6,6**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-04 wtorek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 250 g	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew oprószana () 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna b/c 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musli 200 g (***GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 837,8** **Białko ogółem[g] 104,6** **Tłuszcz [g] 85,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Węglowodany ogółem [g] 437,3** **w tym cukry [g] 104,3** **Błonnik pokarmowy [g] 49,8** **Sól [g] 7,8**
2022-01-05 środa	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (***MLE,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Surówka Colesław () 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 723,4** **Białko ogółem [g] 99,6** **Tłuszcz [g] 84,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Węglowodany ogółem [g] 410,4** **w tym cukry [g] 92,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Sól [g] 8,9**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-06 czwartek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banany 250 g	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos bazyliowy () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona* 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 200 ml (***MLE,***) Morela suszona 40 g (***S02,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 575,8** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Węglowodany ogółem [g] 414,9** **w tym cukry [g] 119,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4** **Sól [g] 8,4**
2022-01-07 piątek	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Koktajl bananowy 250 g (***MLE,***)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Warzywa po grecku* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki 100 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 641,3** **Białko ogółem [g] 115,1** **Tłuszcz [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **Węglowodany ogółem [g] 361,9** **w tym cukry [g] 86,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sól [g] 7,2**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-08 sobota	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 250 g (***JAJ,***)	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Surówka wykwintna b/c 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynka 200 g Koktajl truskawkowy* 250 ml (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona z sosem vinegrett 30 g (***GOR,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 817,1** **Białko ogółem [g] 117,6** **Tłuszcz [g] 121,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3** **Węglowodany ogółem [g] 331,9** **w tym cukry [g] 77,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **Sól [g] 10**
2022-01-09 niedziela	BP- Dieta Mamy III Trymestr		Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny z musli 150 g (***GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka Żydowska () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (***GLU PSZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 681,4** **Białko ogółem [g] 119,7** **Tłuszcz [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **Węglowodany ogółem [g] 364,8** **w tym cukry [g] 61,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sól [g] 8,9**

MLE – białko mleka krowiego
SEL – seler
GOR – gorczyca i produkty pochodne
GLU – gluten
SO2 – dwutlenek siarki / siarczany
SEZ – ziarno sezamu
JAJ – jaja kurze
RYB – ryby
ŁUB – łubin i produkty pochodne
ORZ – orzechy (ogólnie)
SKO – skorupiaki
ŻYT – żyto
OZI – orzechy ziemne
MIĘ – mięczaki
KAM - kamut
OAR – orzechy arachidowe
SOJ – soja
OWŁ – orzechy włoskie
STR – rośliny strączkowe