			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-10 poniedziałek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Kasza jaglana na mleku 350 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,***) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (***GLU PSZ,***)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kotlet z jaj 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 100 g (***GLU PSZ, MLE, S02,***) Surówka z marchwi () 150 g (***MLE,***) Surówka wielowarzywna () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki () 180 g	Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150 g (***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,***) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 677,5** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 90,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Węglowodany ogółem [g] 374,2** **w tym cukry [g] 75,9** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Sól [g] 8,2**
2022-01-11 wtorek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Ryż na mleku 350 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,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 250 ml (***MLE,***)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (***MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g Dynia duszona* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 710,6** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **Węglowodany ogółem [g] 383,6** **w tym cukry [g] 85** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sól [g] 8,1**
2022-01-12 środa	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Płatki owsiane na mleku 350 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (***MLE,***)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna b/c 150 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (***OZI, ORZ,***)	Herbata czarna granulowana z/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 soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 3 120,9** **Białko ogółem [g] 117,1** **Tłuszcz [g] 115** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1** **Węglowodany ogółem [g] 429,5** **w tym cukry [g] 99,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Sól [g] 7,5**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-13 czwartek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Kasza manna na mleku 350 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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa () 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g	Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka ()-drobno tarta 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 250 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] 2 707,9** **Białko ogółem [g] 109,6** **Tłuszcz [g] 107,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Węglowodany ogółem [g] 349,2** **w tym cukry [g] 71,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5** **Sól [g] 7,9**
2022-01-14 piątek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Płatki pszenne na mleku 350 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,***) Dżem 25 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (***MLE,***)	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Szpinak gotowany* 150 g (***GLU PSZ,***) 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 z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 980,7** **Białko ogółem [g] 122,3** **Tłuszcz [g] 121,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1** **Węglowodany ogółem [g] 367,6** **w tym cukry [g] 82,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Sól [g] 9,5**
2022-01-15 sobota	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Jogurt naturalny 200 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,***) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banany 250 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z indyka 230 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 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,***) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 240 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 758,9** **Białko ogółem [g] 129,7** **Tłuszcz [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Węglowodany ogółem [g] 415,1** **w tym cukry [g] 96,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Sól [g] 12,1**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-16 niedziela	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Płatki owsiane na mleku 350 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,***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 80 g	Deser jaglano-jabłkowy 200 g	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany* 150 g (***SEL,***) Surówka Colesław () 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***)	Herbata czarna granulowana z/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 Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 3 108,4** **Białko ogółem [g] 146** **Tłuszcz [g] 117,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **Węglowodany ogółem [g] 389,8** **w tym cukry [g] 80,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Sól [g] 7,3**
2022-01-17 poniedziałek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Kasza kukurydziana na mleku 350 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,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 125 g (***JAJ, MLE, GOR,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (***MLE,***) Surówka z marchwi () 150 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***)	Kopytka ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wielowarzywna () 100 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 852,5** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Węglowodany ogółem [g] 486,2** **w tym cukry [g] 151,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Sól [g] 8,4**
2022-01-18 wtorek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Płatki jęczmienne na mleku 350 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 fasoli konserwowej i natki pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 250 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos pietruszkowy 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z ogórka kisz,groszku kons i jabłka 150 g Marchew oprószana () 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musli 200 g (***GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***) Majonez z groszkiem 20 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 930,7** **Białko ogółem [g] 122,6** **Tłuszcz [g] 90,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Węglowodany ogółem [g] 427,5** **w tym cukry [g] 94,9** **Błonnik pokarmowy [g] 48,4** **Sól [g] 8,4**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-19 środa	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Ryż na mleku 350 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,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 200 g (***MLE,***)	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona () 150 g Surówka z selera i marchwi () 150 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 200 g	Herbata czarna granulowana z/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,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 818,7** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 83,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Węglowodany ogółem [g] 417,4** **w tym cukry [g] 82,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,8** **Sól [g] 9,4**
2022-01-20 czwartek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Płatki pszenne na mleku 350 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,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (***RYB,***) Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banany 250 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka Żydowska () 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] 2 691,5** **Białko ogółem** **Tłuszcz [g] 68,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 437,7** **w tym cukry [g] 128,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Sól [g] 6,9**
2022-01-21 piątek	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Kasza kukurydziana na mleku 350 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,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 g (***MLE,***)	Ogórkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (***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,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 30 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 726,5** **Białko ogółem [g] 119,3** **Tłuszcz [g] 93,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **Węglowodany ogółem [g] 369** **w tym cukry [g] 78,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sól [g] 8,2**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-22 sobota	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 250 g (***JAJ,***)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 230 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g 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 20 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 691,2** **Białko ogółem [g] 113,7** **Tłuszcz [g] 103,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6** **Węglowodany ogółem [g] 346,8** **w tym cukry [g] 81,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Sól [g] 10,3**
2022-01-23 niedziela	BP- Dieta Mamy Okres Laktacji		Zacierka na mleku 350 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,***) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Rzodkiew biała 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 ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 130 g Sos własny 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna b/c 150 g (***JAJ, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 70 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 850,9** **Białko ogółem [g] 138,3** **Tłuszcz [g] 87,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Węglowodany ogółem [g] 395,3** **w tym cukry [g] 67,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Sól [g] 7,2**

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