			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-10 poniedziałek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Kasza jaglana na mleku 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,***) 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 () 100 g (***MLE,***) Surówka wielowarzywna () 100 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 30 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] 2 484,3** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 85,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Węglowodany ogółem [g] 343,3** **w tym cukry [g] 62,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **Sól [g] 7,6**
2022-01-11 wtorek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Ryż na mleku 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,***) 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 180 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dynia duszona* 100 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 30 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] 2 351,8** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Węglowodany ogółem [g] 332,7** **w tym cukry [g] 75,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sól [g] 7,7**
2022-01-12 środa	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Płatki owsiane na mleku 200 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 200 ml (***MLE,***)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane () 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 585,8** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 97,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **Węglowodany ogółem [g] 353,7** **w tym cukry [g] 71,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Sól [g] 6,6**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-13 czwartek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 () 70 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 () 100 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka ()-drobno tarta 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 150 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] 2 361,5** **Białko ogółem [g] 96,6** **Tłuszcz [g] 87,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,8** **w tym cukry [g] 58,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Sól [g] 6,3**
2022-01-14 piątek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Płatki pszenne na mleku 200 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	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Szpinak gotowany* 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sałatka tęczowa () 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 jaj z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 577,9** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 105,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,6** **w tym cukry [g] 69,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Sól [g] 8,2**
2022-01-15 sobota	BP- Dieta Mamy II Trymestr		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	Banan 1szt. 1 szt	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz z indyka 150 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 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 30 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 195 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 429** **Białko ogółem [g] 114,1** **Tłuszcz [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Węglowodany ogółem [g] 365,8** **w tym cukry [g] 81,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Sól [g] 10,9**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-16 niedziela	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Płatki owsiane na mleku 200 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 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Deser jaglano-jabłkowy 200 g	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (***SEL,***) Surówka Colesław () 100 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 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 Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 794,9** **Białko ogółem [g] 133,8** **Tłuszcz [g] 108,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **Węglowodany ogółem [g] 341,2** **w tym cukry [g] 58,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sól [g] 6,7**
2022-01-17 poniedziałek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Kasza kukurydziana na mleku 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,***) 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 150 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 () 100 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] 2 770,7** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Węglowodany ogółem [g] 466,5** **w tym cukry [g] 141,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Sól [g] 8,2**
2022-01-18 wtorek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Płatki jęczmienne na mleku 200 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 200 g	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos pietruszkowy 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z ogórka kisz,groszku kons i jabłka 100 g Marchew oprószana () 100 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 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] 2 621,5** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 370,5** **w tym cukry [g] 77,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41** **Sól [g] 7**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-19 środa	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Ryż na mleku 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,***) 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 () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona () 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (***MLE, SEL,***) 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,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 472,5** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 75,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 363,2** **w tym cukry [g] 62,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Sól [g] 8,8**
2022-01-20 czwartek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Płatki pszenne na mleku 200 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() 80 g (***RYB,***) Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (***GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	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* 100 g Surówka Żydowska () 100 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 30 g (***GLU PSZ,***) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Jabłko 1 szt 1 szt	**Wartość energetyczna [kcal] 2 435,9** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **Węglowodany ogółem [g] 396,4** **w tym cukry [g] 110,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Sól [g] 6,1**
2022-01-21 piątek	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Kasza kukurydziana na mleku 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl bananowy 200 g (***MLE,***)	Ogórkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej () 100 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Papryka świeża 80 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 355,4** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 82,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Węglowodany ogółem [g] 316,5** **w tym cukry [g] 63,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sól [g] 7,1**

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2022-01-22 sobota	BP- Dieta Mamy II 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,***) 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 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Buraczki oprószane () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynka 200 g Koktajl truskawkowy* 200 ml (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Sałata zielona 20 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 429,3** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6** **Węglowodany ogółem [g] 308,3** **w tym cukry [g] 70,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Sól [g] 9,7**
2022-01-23 niedziela	BP- Dieta Mamy II Trymestr		Zacierka na mleku 200 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 () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka wykwintna b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 60 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 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 488,9** **Białko ogółem [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 76,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 352,7** **w tym cukry [g] 58,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9** **Sól [g] 6,4**

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