

Jadłospisy 30.10-5.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
30.10.2023r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 22,5 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 380 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa grochowa z ziemniakami 380 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku smażona 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku smażona 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Serek owocowy homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek owocowy homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Serek owocowy homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek owocowy homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2499 kcal; B: 110,3 g; T: 85 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 89,8g; Bł: 42,6 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 51,6 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 29,9; K: 3936,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 94,6 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 273 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 30,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 27; K: 3673,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2012 kcal; B: 91,3 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 250,8 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 21,1 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 52 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 25,1; K: 3874,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2012 kcal; B: 91,3 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 250,8 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 21,1 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 52 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 25,1; K: 3874,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1653 kcal; B: 57,4 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 183,8 g; W tym cukry: 58,5 g; Bł: 28,9 g; Sól: 5,1 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 37,8 %; Ener. z W: 48,1 %; Ener. z Bł.: 6,99 %; WW: 18,6; K: 2874,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1947 kcal; B: 84,8 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 245,2 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 19,7 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 30,2 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 4,04 %; WW: 24,6; K: 3510,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1819 kcal; B: 85,2 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 212,8 g; W tym cukry: 87,5 g; Bł: 26,9 g; Sól: 2,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 5,9 %; WW: 21,4; K: 3408,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2499 kcal; B: 110,3 g; T: 85 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 89,8g; Bł: 42,6 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 51,6 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 29,9; K: 3936,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 94,6 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 273 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 30,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 27; K: 3673,8 mg	
31.10.2023r. WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania	

		smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE),5 g (MLE)				smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE),5 g (MLE),5 g (MLE),5 g (MLE)	25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE),5 g (MLE)	
	II ŚNIADANIE	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)	Kiwi 80 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sałatka z buraków z cebulą 110 g Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Sałatka z buraków z cebulą 110 g Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Kalafior gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami 65 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 10 g (MLE)g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami 65 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Szynka wieprzowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 10 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 10 g (GLU OW)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 98,6 g; T: 74,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 266,8 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 26,8; K: 4342,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2208 kcal; B: 100,4 g; T: 70,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 277,7 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 26,5 g Sól: 5,8 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 4,8 %; WW: 27,9; K: 4448,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2021 kcal; B: 94,5 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 254,8 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 19,6 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 25,6; K: 3802,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 94,6 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 255,1 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 20 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 3,95 %; WW: 25,6; K: 3856,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 92,4 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 217,9 g; W tym cukry: 79,5 g; Bł: 25,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 5,28 %; WW: 22 ; K: 3969,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1909 kcal; B: 86,2 g; T: 55,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 79,7 g; Bł: 18,2 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 25,8; K: 3494,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1906 kcal; B: 93,7 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 222,5 g; W tym cukry: 74,3 g; Bł: 22,8 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 4,8 %; WW: 22,5; K: 3900,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 102,2 g; T: 83,9 g; Kw. tł. nasy.: 33g; W: 275,1 g; W tym cukry: 73,3 g; Bł: 29,4 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 27,6; K: 4481,1mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2217 kcal; B: 100,4 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 277,7 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 26,5 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 4,8 %; WW: 27,9; K: 4448,3 mg
01.11.2023r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Serek kanapkowy 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 60 g Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)

[illegible]

03.11.2023r. PIĄTEK	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2253 kcal; B: 98,4 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 41,8 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 7,43 %; WW: 28,5; K: 5225 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2094 kcal; B: 87,5 g; T: 74,4 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 66,2 g; Bł: 27,3 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 25,3; K: 3992,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 87,6 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 245,8 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 19,8 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 3,93 %; WW: 24,6; K: 4009,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 87,6 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 245,8 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 19,8 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 3,93 %; WW: 24,6; K: 4009,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1660 kcal; B: 73,7 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 174,7 g; W tym cukry: 58,1 g; Bł: 24,1 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 37 %; Ener. z W: 45 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 17,5; K: 3331,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1952 kcal; B: 77,8 g; T: 74,4 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 233,3 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 16,9 g Sól: 5 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 34,3 %; Ener. z W: 49,5 %; Ener. z Bł.: 3,45 %; WW: 23,3; K: 3446,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1850 kcal; B: 85 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 202,4 g; W tym cukry: 64,9 g; Bł: 23,6 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 47,3 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 20,3; K: 3493,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 70 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 28,6 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 27,6; K: 3802,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2194 kcal; B: 89,9 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 255 g; W tym cukry: 66,5 g; Bł: 28,3 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 34,2 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 5,16 %; WW: 25,5; K: 4063,4 mg
	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAI</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g									
	Jabłko gotowane 150 g									
	Jabłko gotowane 150 g									
OBIAD	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 15 g (<i>ORZ</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Sałatka z buraków 100 g Miruna smażona 90 g (<i>GLU PSZ, RYB, JAI</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki puree 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Marchew duszona 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki puree 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Marchew duszona 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki puree 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Marchew duszona 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Sałatka z buraków 100 g Miruna smażona 90 g (<i>GLU PSZ, RYB, JAI</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków 100 g Miruna gotowana 80 g (<i>RYB</i>) Brokuł gotowany 60 g
		Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)

	POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2235 kcal; B: 93,3 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 317 g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 35,1 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 16,7%; Ener. z T: 23,6 %; Ener. z W: 59,9 %; Ener. z Bł.: 6,28 %; WW: 31,5; K: 4431,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 94,6 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 318,3 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 33,7 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 21,6 %; Ener. z W: 61,2 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 31,8; K: 4426,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1970 kcal; B: 93,9 g; T: 53,2g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 113 g; Bł: 17,8 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 3,6 %; WW: 27,1; K: 3107,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1970 kcal; B: 93,9 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 113 g; Bł: 17,8 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 3,6 %; WW: 27,1; K: 3107,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1832 kcal; B: 83,4 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 216,4 g; W tym cukry: 66,3 g; Bł: 36,7 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 8 %; WW: 21,8; K: 3695,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1958 kcal; B: 88,3 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 266 g; W tym cukry: 109,7 g; Bł: 17 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,47 %; WW: 26,8; K: 2971 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 86,9 g; T: 47 g; Kw. tł. nasy.: 20,9 g; W: 268,2 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 30,4 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 6,4 %; WW: 26,9; K: 3854,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2236 kcal; B: 93,3 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 317g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 35,1 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 23,6 %; Ener. z W: 59,9%; Ener. z Bł.: 6,28 %;WW: 31,5; K: 4431,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 94,6 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 318,3 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 33,7 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 21,6 %; Ener. z W: 61,2 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 31,8; K: 4426,3 mg	
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Twaróg 40 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (<i>ORZ</i>)	
04.11.2023r. SOBOTA	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Potrawka z kurczakiem, marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Potrawka z kurczakiem, marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2135 kcal; B: 105,6 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 252,7 g; W tym cukry: 87,5 g; Bł: 26,9 g Sól: 5,5 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 5,04 %; WW: 25; K: 3494,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2139 kcal; B: 105,5 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 253,6 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 25,1; K: 3603,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1990 kcal; B: 98,6 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 243,3 g; Bł: 16,3 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 50,5 %; Ener. z Bł.: 3,27 %; WW: 24,3; K: 3009,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1992 kcal; B: 98,7 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 243,6 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 16,7 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 3,35 %; WW: 24,3; K: 3063,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1731 kcal; B: 92,4 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 170,3 g; W tym cukry: 50,9 g; Bł: 30,8 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 21,3 %; Ener. z T: 35,7 %; Ener. z W: 42,9 %; Ener. z Bł.: 7,1 %; WW: 17,2; K: 3505,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1708 kcal; B: 81,7 g; T: 64,6g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 193,2 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 13,4 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 34 %; Ener. z W: 46,8 %; Ener. z Bł.: 3,13 %; WW: 19,2; K: 2407,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1989 kcal; B: 103,3 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 228,3 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 5,17%; WW: 22,8; K: 3616,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2235 kcal; B: 108 g; T: 80,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,7 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 27,9 g Sól: 5,5 g Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 4,99 %; WW: 25,2; K: 3565,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2234 kcal; B: 107,6 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 254,8 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 28,3 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 48,2 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 25,3; K: 3659,5 mg	

05.11.2023r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białka jaja 70 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekkiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 40 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	II ŚNIADANIE	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2301 kcal; B: 99,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 298,8 g; W tym cukry: 112,5 g; Bł: 34,5 g Sól: 5,9 g Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 29,8; K: 4928 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2008 kcal; B: 85,7 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 249,1 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 30 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 30,2 %;Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,99 %; WW: 24,9; K: 3969,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1936 kcal; B: 85,9 g; T: 62,8 g ; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 22,1 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 29,2 %;Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 24,7; K: 3709,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1936 kcal; B: 85,9 g; T: 62,8 g ; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 22,1 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 24,7; K: 3709,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1682kcal; B: 72 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 216,3 g; W: 170,4 g; W tym cukry: 43,7 g; Bł: 32 g Sól: 4g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 38,5 %; Ener. z W: 44,3 %; Ener. z Bł.: 7,14 %; WW: 17,2; K: 333553 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1978 kcal; B: 86,5 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 243,1 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 19,5 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 31,3 %;Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.:3,95%; WW: 24,4; K: 3369,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1760 kcal; B: 80,1 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 206 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 26,6 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 49,8 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 20,7; K: 3448,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2301 kcal; B: 99,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 298,8 g; W tym cukry: 112,5 g; Bł: 34,5 g Sól: 5,9 g Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 29,8; K: 4928 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2142 kcal; B: 88,9 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 257,1 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 31,6 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,9 %; WW: 25,7; K: 4073,1 mg	