

Pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, MLE) (100g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki (70g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pasta z pieczonej dyni, jogurtu i kurkumy (80g) (MLE), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (50g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), koperkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem wiejskim light (MLE) (150g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta pomidorowa z bazylią (MLE) (100g), szynka drobiowa (45g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2468.0 / B: 138.9 T: 80.7 / W: 306.9 NKT: 33.6 / SCP: 73.8 Na: 2812.5 / F: 26.9	K: 2362.1 / B: 142.9 T: 63.7 / W: 315.8 NKT: 27.0 / SCP: 79.6 Na: 2594.8 / F: 31.2	K: 2622.1 / B: 147.3 T: 84.4 / W: 337.7 NKT: 32.1 / SCP: 55.9 Na: 3978.1 / F: 25.9	K: 2316.6 / B: 129.4 T: 62.3 / W: 320.7 NKT: 28.2 / SCP: 47.4 Na: 1785.8 / F: 28.0	K: 2500.2 / B: 118.1 T: 77.1 / W: 344.1 NKT: 34.9 / SCP: 59.0 Na: 3510.6 / F: 26.4	K: 2500.6 / B: 137.3 T: 81.5 / W: 317.3 NKT: 28.8 / SCP: 47.8 Na: 3427.1 / F: 34.0	K: 2464.3 / B: 144.2 T: 78.9 / W: 307.1 NKT: 38.1 / SCP: 82.6 Na: 2138.6 / F: 27.2

Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJ, MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (60g) (GLU PSZ) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g), serkiem owocowym (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z pastą pomidorową z bazylią (MLE) (80g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z jogurtowym twarożkiem (MLE) (60g), domową kielbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka (GLU PSZ) (50g) z jajkiem (JAJ) (55g) w sosie koperkowym (MLE) (50g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka (45g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serkiem wiejskim (MLE) (70g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajem (JAJ) (55g), sosem koperkowym (MLE) (40g), pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2770.2 / B: 160.5 T: 84.1 / NKT: 40.2 W: 351.3 / SCP: 73.2 Na: 2694.3 / F: 28.7	K: 2233.1 / B: 112.0 T: 57.5 / NKT: 22.9 W: 254.4 / SCP: 42.8 Na: 2636.1 / F: 28.3	K: 2397.2 / B: 146.5 T: 60.5 / NKT: 27.4 W: 327.8 / SCP: 83.0 Na: 3397.5 / F: 27	K: 2367.0 / B: 114.3 T: 78.3 / NKT: 29.7 W: 314.9 / SCP: 47.2 Na: 2912.8 / F: 26.9	K: 2442.4 / B: 126.9 T: 74.7 / NKT: 32.8 W: 331.3 / SCP: 66.8 Na: 3269.5 / F: 33.3	K: 2378.4 / B: 123.1 T: 67.5 / NKT: 28.2 W: 331.1 / SCP: 66.9 Na: 3290 / F: 32.9	K: 2501.0 / B: 142.4 T: 81.4 / NKT: 35.6 W: 314.8 / SCP: 61.8 Na: 2962.1 / F: 27.2

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K – wartość energetyczna [kcal] B – białko ogółem [g] T – tłuszcz [g] W – węglowodany ogółem [g] NKT – nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP – suma cukrów prostych [g] Na – sól [mg] F – błonnik pokarmowy [g] WW – wymienniki węglowodanowe	G – gotowanie P – pieczenie D – duszenie	GLU PSZ – zboża zawierające gluten pszenny SKO – skorupiaki i pochodne JAJ – jaja i pochodne RYB – ryby i pochodne OZI – orzeszki ziemne i pochodne SOJ – soja i pochodne MLE – mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL – seler i pochodne GOR – gorczyca i produkty pochodne SEZ – nasiona sezamu i pochodne SO2 – dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB – łubin i produkty pochodne MCK – mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK – mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT – zboża zawierające gluten żytni GLU OW – zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ – zboża zawierające gluten jęczmienny