

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-05 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2265.07 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2148.94 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2456.38 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 50.63 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)
2024-08-06 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ,)
2024-08-06 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Chalka 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2540.71 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2574.77 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2648.45 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2155.51 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2340.64 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2584.80 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2427.25 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2535.43 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 54.12 g; Sól: 13.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-09 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2309.96 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.18 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2349.16 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 9.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2344.84 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2509.47 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )
	Wartość energetyczna: 2931.21 kcal; Białko ogółem: 147.18 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2826.82 kcal; Białko ogółem: 150.76 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2966.65 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz: 115.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p> <p>Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 180 g</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Arbuz 150 g
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOJ.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2219.74 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 129.01 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.95 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 125.81 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2490.48 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 57.11 g; Sól: 9.91 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )
	Wartość energetyczna: 2563.37 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2675.96 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 1988.69 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2025.82 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2105.61 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 9.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )
2024-08-15 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
2024-08-15 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> )
		Wartość energetyczna: 2596.84 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2382.72 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2645.25 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,) Nektarynka 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SÓJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GÓR</u> ,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba smażona (Brama) 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SKO</u> , <u>MCK</u> ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <u>RYB</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SKO</u> , <u>MCK</u> ,) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <u>RYB</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SKO</u> , <u>MCK</u> ,) Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SÓJ</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2237.78 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2164.71 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2213.22 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2389.20 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2282.44 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2452.68 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 10.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g	
	PN	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Wartość energetyczna: 2303.69 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2213.28 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2298.87 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 9.41 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i 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,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,