

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</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>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</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>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</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>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Marchew gotowana z olejem* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>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 makreli wędzonej** 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>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 ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                      Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>		<p>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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2120.91 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 7.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2121.49 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267.54 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 9.80 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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 dodana. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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 dodana. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g ( <u>SEL,</u> ) Salata 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2281.79 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2383.91 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-18 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 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> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> )
		Wartość energetyczna: 2614.81 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2384.84 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2680.11 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 51.83 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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 PSZ, SOJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 54.54 g; Sól: 11.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> )	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szcypin gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Salata 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2312.13 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2247.49 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2553.85 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 383.21 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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 Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 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	Ryż na mleku 400 ml ( <u>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 Kielbaski śląskie z kurcząt 4 szt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</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 4 szt 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 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 wieprzowy 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 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			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2718.12 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2575.35 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2772.46 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 10.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<b>MLE.</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW.</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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 5 szt 35 g (<b>MLE.</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka Coleslaw b/c 200 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki 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>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b>)</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>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 siemienia z natką pietruszki 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p>	<p>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>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2888.80 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 12.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2866.94 kcal; Białko ogółem: 154.39 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 10.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3000.43 kcal; Białko ogółem: 163.33 g; Tłuszcz: 119.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 12.15 g;</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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                      Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN		<p>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>)</p>	
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż na sypko 180 g                      Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż na sypko 180 g                      Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż na sypko (brązowy) 180 g                      Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>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                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>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                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2036.80 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 10.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2363.12 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sól: 9.77 g;</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki 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 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>)                      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>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki 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                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml                      Cukier 30 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno 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>)                      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>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 400 ml</p>
	II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 PSZ, SOJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 80 g                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Marchew gotowana z olejem* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 80 g                      Ziemniaki gotowane 180 g                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2112.54 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1999.10 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2107.17 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 11.86 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-25 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g ( <b>MLE, GLU OW.</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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			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> )
	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 rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
4-09-25 środa		Wartość energetyczna: 2532.95 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 412.64 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2608.61 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 436.71 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2638.55 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 56.75 g; Sól: 13.24 g;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
2024-09-26 czwartek	PD			Jabłko 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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> ) Pomidor 80 g Salata 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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 PSZ, SOJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2384.61 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2286.55 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2376.51 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 54.38 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g Dżem 25 g 1 szt		Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Salata 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <u>JAJ. 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> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <u>JAJ. 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> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 Pasta z jaj z koperkiem 80 g ( <u>JAJ. 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> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2521.94 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2453.68 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 400.65 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2355.27 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 11.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 dodana. 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 jaglana na mleku 400 ml ( <u>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 dodana. 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 jaglana na mleku 400 ml ( <u>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 dodana. 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 Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rzodkiew biała 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2327.50 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2316.46 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 10.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- PŁU 1 Podstawowa	W-wa- PŁU 2 Łatwostrawna	W-wa- PŁU 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
		Wartość energetyczna: 2405.89 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2267.12 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2260.35 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 8.28 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,  
SO2 - 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,