

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Ślupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2498.04 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 133.97 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2264.76 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2632.71 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 137.93 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2546.69 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 58.05 g; Sól: 10.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Galarełka o smaku brzoskwiowym 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa.wędzona.z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa.wędzona.z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa.wędzona.z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa.wędzona.z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2196.70 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2035.80 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2280.05 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.04 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 51.18 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Platki owsiane 15 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2494.02 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2445.41 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2732.88 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2553.70 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 52.97 g; Sól: 11.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2489.05 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2488.21 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 57.75 g; Sól: 9.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW,</u> )
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz. parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz. parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz. parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2283.96 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2337.83 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2850.63 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 127.40 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2374.00 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 13.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Mix salát 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix salát 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salát 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w oslonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix salát 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2430.17 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.52 g.	Wartość energetyczna: 2274.23 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.78 g.	Wartość energetyczna: 2628.05 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 427.05 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.48 g.	Wartość energetyczna: 2390.99 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 58.56 g; Sól: 10.34 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW.</u> )	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2350.96 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2296.10 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2610.73 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 139.73 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2216.07 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 10.41 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,  
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,