

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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
2024-06-24 poniedziałek	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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Mix sałat 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 5 g
	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> ) 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> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Herbata czarna granulowana 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		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 Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2340.01 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2192.85 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2543.68 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2326.12 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 54.62 g; Sól: 10.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-25 wtorek	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-pszenno-żytni 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Ogórek świeży 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 100 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-pszenno-żytni 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Brzoskwinie w syropie 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana 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-pszenno-żytni 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 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 () 50 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) 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> ) Marchew gotowana z olejem* 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> ) 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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 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-pszenno-żytni 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 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 () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2175.32 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.64 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2293.70 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 51.24 g; Sól: 10.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 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 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 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II SN			Budyń o smaku waniliowym 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Placki ziemniaczane 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salatka wiosenna - diety 50 g Cukinia pieczona z olejem* 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salatka wiosenna 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Salata zielona 5 g	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 Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2722.38 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.26 g.	Wartość energetyczna: 2466.10 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.80 g.	Wartość energetyczna: 2706.85 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 125.54 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 9.24 g.	Wartość energetyczna: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 10.66 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 gotowany 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 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> ) 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> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Salata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2582.07 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2424.22 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2713.98 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2601.21 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 50.41 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Ogórek świeży 100 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Sok owocowo-warzywny 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2138.31 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2208.93 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2694.67 kcal; Białko ogółem: 147.52 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 136.72 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 100 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			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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kluski leniwe z serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Kluski leniwe z serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Rogal masłany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		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: 2692.66 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2631.63 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2614.64 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2622.24 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 57.09 g; Sól: 12.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, 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	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Marchew słupek ( ) 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Marchew słupek ( ) 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2562.80 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.26 g.	Wartość energetyczna: 2430.55 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 10.08 g.	Wartość energetyczna: 2629.38 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.42 g.	Wartość energetyczna: 2293.07 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 10.05 g.	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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