

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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 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 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Łopátka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty młodej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Łopátka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 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> ) 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> ) Dynia z wody 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> ) 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> ) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 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> ) 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> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 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> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2326.02 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 142.29 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2213.02 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2526.51 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2484.79 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 51.87 g; Sól: 10.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Obiad	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
			PD	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolejacja	PN	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 Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Rogal maślany 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> ) 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 Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2524.27 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2417.59 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2728.18 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2755.97 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 57.11 g; Sól: 10.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata 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> ) Piersz 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
2024-08-14 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		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. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 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> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		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 Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2208.21 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2250.00 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2560.38 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 148.92 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2114.63 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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
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> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) 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> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	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> ) Łazanki z kapustą i kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2728.25 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 114.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2476.02 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 95.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2760.17 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2610.44 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 55.74 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Sałata 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> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 2 % tł200g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałatka wiosenna 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 natką pietruszki z olejem 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2215.57 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2133.00 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2670.30 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2195.20 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Sałata 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 ZYT,</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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata 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> ) 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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Sałata 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 ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
			Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		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 ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynamis z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynamis z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2343.05 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2533.11 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 12.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 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	
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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	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. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 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 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 Sałata zielona 5 g
2024-08-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dyńa z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dyńa z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		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> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata 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> ) 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> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałata zielona 5 g	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 Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2557.00 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2435.48 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2721.06 kcal; Białko ogółem: 152.33 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2196.41 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 10.08 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,