

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 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> ) Plat 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> ) Plat 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> ) Plat 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> ) Plat 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
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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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> ) 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 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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 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 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> ) 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 Sałata 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> ) 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
	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: 2513.06 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.44 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 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
2024-08-20 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kluski śląskie* 150 g ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kluski śląskie* 150 g ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kluski śląskie* 150 g ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW</b> )
2024-08-20 wtorek	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2265.91 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 288.98 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2488.84 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2199.03 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-21 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 Rzodkiew biała 50 g Sałata 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> ) Sałata 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> ) 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Sałata zielona 5 g
2024-08-21 środa	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 oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa 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 oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2024-08-21 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Placki ziemniaczane 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata wiosenna 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 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> ) Sałatka wiosenna 100 g Pomidor 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2562.70 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2469.10 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2742.85 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 419.14 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2286.89 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 9.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ,</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> ) Filet z kurczaka 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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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> ) Filet z kurczaka 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 Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ,</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 Sałata zielona 5 g	
2024-08-22 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 150 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 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> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW,</u> )
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 Miód (25g) 1 szt 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) Sałata 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 Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2442.62 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2211.23 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2555.55 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 402.74 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2509.01 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 11.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-23 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 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 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g 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> ) 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 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> ) 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		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> ) 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
2024-08-23 piątek	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 Szcypior 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szcypior 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szcypior gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sliwka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2024-08-23 piątek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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> ) Ogórek świeży 50 g Pomidoriki koktajlowe 50 g Mix sałat 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dyńa z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dyńa z wody 50 g Pomidor b/skórki 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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> ) Pomidoriki koktajlowe 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2097.92 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.10 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: 2188.53 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 46.08 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-24 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 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> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 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 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> ) 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	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 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 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 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
2024-08-24 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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 wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Sałatka 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW</u> )
2024-08-24 sobota	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> ) Pierogi z serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Pierogi z serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) 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> ) 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 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> ) 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 Pomidor 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 ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2746.38 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2690.58 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 32.58 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: 2537.11 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 53.91 g; Sól: 12.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</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>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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Roszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> ) 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> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> ) 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> ) 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>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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, 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 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> ) 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 Słupki z marchewki 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> ) 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 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> ) 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, 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 Słupki z marchewki 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		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> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2556.90 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 10.15 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: 2281.28 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 9.98 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 JEĆZ - 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,