

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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> )                      Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Słupki z marchewki 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor b/skórki 50 g                      Brokuł gotowany* 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor b/skórki 50 g                      Brokuł gotowany* 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )                      Słupki z marchewki 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	<p>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</p>
	Obiad	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )                      Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Jabłko 150 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                      Makaron z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                      Mus z truskawek* 150 g                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                      Makaron z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                      Jabłko pieczone 150 g                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                      Sos jarzynowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g                      Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Jabłko 150 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	<p>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> )                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Pomidor 50 g                      Ogórek świeży 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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> )                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ,</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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                      Pomidor 100 g                      Ogórek świeży 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                      Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> )                      Pomidor 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2153.17 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.53 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2054.78 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2312.22 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 128.58 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2358.90 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 10.38 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 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 ostrości niejadanej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Szczawiowa z ziemniakami*() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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> )	
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> ) Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kalarepa 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Makaron penne z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i białym serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kalarepa 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2538.41 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2481.20 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2791.79 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2627.22 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 62.82 g; Sól: 10.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biskopki 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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 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 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 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> ) 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: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2221.37 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2466.58 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2296.62 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 11.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki 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> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószane 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Stoncznik luskany 15 g	
	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> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 40 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2616.03 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2459.73 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2670.66 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 382.71 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2622.26 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 53.86 g; Sól: 12.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )
	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
2025-07-11 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g		Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 50 g 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem* 50 g Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórek świeży 100 g Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Michalowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) 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> ) 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2356.68 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2429.70 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 129.18 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2382.58 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki 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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU, OW.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Dyńia z wody 50 g Dyńia b/skórki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Dyńia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-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> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2457.17 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2239.96 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2495.55 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 131.39 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2529.16 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g
2025-07-13 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2025-07-13 niedziela	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 waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Salatka z pomidorów i koperku 100 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> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2418.65 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2307.39 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2737.09 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 135.56 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2398.42 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 10.07 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - 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,