

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	<p>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>)                      Ser zółty 40 g (<u>MLE.</u>)                      Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Rzodkiewka 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 50 g                      Cukinia pieczona z olejem* 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor b/skórki 50 g                      Cukinia pieczona z olejem* 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>)                      Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Ser zółty 40 g (<u>MLE.</u>)                      Rzodkiewka 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		II ŚN		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka 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</p>
Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>)                      Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)                      Sos jogurtowo truskawkowy* 200 g (<u>MLE.</u>)                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Gruszka 150 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)                      Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)                      Sos jogurtowo truskawkowy* 200 g (<u>MLE.</u>)                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)                      Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)                      Łopatką wieprzowa pieczona 100 g                      Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)                      Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)                      Szcypak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)                      Marchew gotowana z olejem* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Brzoskwinie w syropie 150 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>)                      Ryż na sypko (brązowy) 150 g                      Łopatką wieprzowa pieczona 100 g                      Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)                      Szcypak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Gruszka 150 g</p>	
	PD		<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
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>)                      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>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Pomidor 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>)                      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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Dynia z wody 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>)                      Schab gotowany 40 g                      Dynia z wody 50 g                      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>)                      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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	PN	<p>Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka Michałowej wieprzowa wędz. parzona z dod. wody 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u>)                      Słupki z marchewki 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>
Wartość energetyczna: 2319.80 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.60 g;		Wartość energetyczna: 2285.41 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 122.27 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.90 g;		Wartość energetyczna: 2797.38 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 162.49 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 6.86 g;	
Wartość energetyczna: 2473.03 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 58.63 g; Sól: 12.17 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudw.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka wołowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka wołowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka wołowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka wołowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD			Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	
	Wartość energetyczna: 2510.24 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2403.24 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2596.22 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 55.43 g; Sól: 12.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z zielonego groszku* 30 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pierogi ukraińskie* 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2264.91 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2531.26 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; W tym cukry: 141.26 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2186.08 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 10.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Salata 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>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dyńia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Salata 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> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</u> ) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Słonecznik 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2576.18 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 108.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2313.26 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2567.15 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2783.91 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 117.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 61.10 g; Sól: 9.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

		W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudw.wydz.soku żołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Salata 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 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> ) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata 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> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2313.17 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2132.59 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 10.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Selerowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Salata 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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka maślana 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2308.48 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2304.08 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2504.73 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2620.76 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 54.48 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-20 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> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos pieczeniowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2583.12 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 94.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2548.68 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2853.27 kcal; Białko ogółem: 145.75 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 10.21 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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