

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z brokuła 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g		Zupa krem z brokuła 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa krem z brokuła 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Grzanki pełnoziarniste () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 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> ) Tofu 80 g ( <u>SOJ,</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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2871.97 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 113.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2632.72 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2597.76 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2944.02 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 128.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 67.18 g; Sól: 13.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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 kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <b>GOR,</b> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <b>SEL,</b> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g ( <b>SEL,</b> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Serek wiejski ziarnisty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <b>GOR,</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Dynia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Brzoskwinia 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Dynia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW,</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rzepa biała 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z kurczakiem i szpinakiem-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rzepa biała 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2635.50 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2495.71 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2726.00 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2465.62 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 12.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Słupki z warzyw () 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Słupki z warzyw () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowina 250 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g	
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasztet z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Dymna z wody 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 gotowany 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Dymna 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> ) Pasztet z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Sałata 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, S02,</u> ) Sałata 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, S02,</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 Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2724.90 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2371.45 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2626.53 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2613.60 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 54.04 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zolądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-24 czwartek	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 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> ) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Melon 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Słupki z marchewki 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> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Schab gotowany 40 g 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> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Schab gotowany 40 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2383.63 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2279.76 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2608.32 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2544.97 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 54.23 g; Sól: 10.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-25 piątek	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> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 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> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u> ) Rzodkiewka 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ślipek z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 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> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2148.51 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2234.23 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 276.75 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Słupki z warzyw () 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 15 g ( <b>GLU OW</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 50 g Salatka wiosenna 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Salatka wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2358.01 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2354.84 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2509.35 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 379.97 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2407.48 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 53.02 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-27 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 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 Rozszonka 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Rozszonka 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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 Rozszonka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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> ) Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 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: 2667.89 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2568.45 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2770.92 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2539.17 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 48.30 g; Sól: 9.61 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 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,