

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-28, poniedziałek	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 topiony 25g 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> ) Sałatka wiosenna 50 g Rzodkiewka 50 g Mix sałat 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> ) 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> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Rzodkiewka 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy * 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 15 g ( <u>GLU OW</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2388.52 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 112.77 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2524.22 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 121.84 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2578.82 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 53.36 g; Sól: 8.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Schab gotowany 40 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew z groszkiem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 150 g Pomidor 50 g Ogórek świeży 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kluski leniwe z serem 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kluski leniwe z serem 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny z/c 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 150 g Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2435.60 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2494.67 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2696.55 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2385.11 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sól: 13.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-30 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana 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 kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Platki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 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, SO2.</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, SO2.</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, SO2.</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, SO2.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2265.21 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2241.59 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2547.03 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 127.12 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2321.90 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE

	W-wa- MIĘ 1 Podstawowa	W-wa- MIĘ 2 Łatwostrawna	W-wa- MIĘ 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku ziołkowego	W-wa- MIĘ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-31 czwartek	<b>Śniadanie</b>	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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 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> ) Twarożek 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	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> ) Twarożek 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 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	<b>Obiad</b>	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 150 g	Krem z zielonych warzyw 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brzoskwinia 150 g
	<b>PD</b>	Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
<b>Kolacja</b>	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> ) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 150 g Buraczki gotowane 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> ) Zapiekanka z ryżu brązowego i warzyw* 150 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
<b>PN</b>	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2677.69 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2684.02 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 403.39 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2903.01 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 440.96 g; W tym cukry: 118.32 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2737.96 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 56.66 g; Sól: 10.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-01 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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiewka 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyni 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>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 Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g		Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</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 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> ) Twarożek z koperkiem 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 Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <u>GOR,</u> ) Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR,</u> ) Roszponka 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	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: 2258.50 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2299.04 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2616.28 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 54.04 g; Sól: 12.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Hummus z ciecierzycy 80 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńa z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2266.83 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2730.53 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 438.61 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2474.97 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 59.70 g; Sól: 10.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-03 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> ) 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 Kalarepa 50 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 150 g Sos ziołowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Słupki z warzyw () 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Słupki z warzyw () 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2321.36 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2491.49 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2806.13 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2408.96 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 9.14 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,