

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2131.39 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2119.56 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2034.40 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1793.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1816.40 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; W tym cukry: 37.40 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2084.98 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-06 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Słupki z marchewki 30 g
2024-08-06 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		
2024-08-06 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka wiosenna - diety 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka wiosenna - diety 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chrupki kukurydziane 20 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2731.09 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2627.09 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2185.98 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2117.98 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2217.89 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Kalarepa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 30 g
2024-08-07 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
2024-08-07 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2230.55 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2264.96 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1901.01 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1766.63 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 237.87 g; W tym cukry: 20.76 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1785.48 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 236.72 g; W tym cukry: 19.14 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1930.70 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 30.06 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Rzodkiew biała 30 g
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pomidor 100 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 30 g	
		Wartość energetyczna: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2305.71 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1997.34 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 280.26 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2004.93 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; W tym cukry: 25.84 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1948.47 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2026.64 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymna z wody 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 30 g
2024-08-09 piątek	Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinałkowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinałkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinałkowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piąt szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)				
	Wartość energetyczna: 2296.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2270.78 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 98.76 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1872.34 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1694.48 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 224.33 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1732.70 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 239.05 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1848.55 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 244.73 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Gruszka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	
2024-08-10 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-08-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dynia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2221.10 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2231.63 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1906.25 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2026.44 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2159.06 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielon Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 60 g (SEZ.) Ogórek świeży 30 g
2024-08-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2024-08-11 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2583.55 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2257.14 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2129.80 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2049.43 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2344.99 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dyńa z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Ryz na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 30 g
	Wartość energetyczna: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2138.18 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1838.03 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 246.98 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1997.89 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 260.13 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2007.12 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłki i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Papryka świeża 30 g	
		Wartość energetyczna: 2440.14 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2462.14 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2192.43 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1962.30 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 20.17 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 1906.81 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; W tym cukry: 20.75 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2100.98 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 27.31 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL.) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2066.86 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2127.79 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1843.37 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1793.18 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 254.20 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2009.02 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1655.21 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 37.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 250.06 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węg i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE, MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
		Wartość energetyczna: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1906.48 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 26.94 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1826.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.39 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Brama) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem () 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2255.01 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2241.52 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1863.57 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 253.94 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1759.37 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 242.04 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1806.34 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1759.26 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 228.03 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalarepa 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalarepa 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 30 g
	Wartość energetyczna: 2435.14 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2200.69 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2027.76 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1972.30 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 243.67 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2051.45 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Arbuz 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dymna z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Arbuz 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Rzepa biała 30 g
	Wartość energetyczna: 2417.86 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2473.54 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2211.28 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2158.98 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 277.52 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2281.73 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 269.47 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.09 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,