

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1992.28 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 59.30 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g;	Wartość energetyczna: 1926.23 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g;	Wartość energetyczna: 2167.72 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g;	Wartość energetyczna: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2176.65 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g;	Wartość energetyczna: 2156.42 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g;	Wartość energetyczna: 2250.82 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 85.13 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g;	Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-01 - środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2207.14 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g;	Wartość energetyczna: 1991.24 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g;	Wartość energetyczna: 2418.75 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 97.86 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g;	Wartość energetyczna: 2472.69 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 80 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (z ryżem brązowym) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2390.79 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g;	Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g;	Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 111.71 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g;	Wartość energetyczna: 2391.58 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g;	Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g;	Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 91.77 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g;	Wartość energetyczna: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ,) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ,) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ,) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2197.62 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g;	Wartość energetyczna: 2191.73 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 60.99 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g;	Wartość energetyczna: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g;	Wartość energetyczna: 2198.59 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g;	Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g;	Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 102.51 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2012.43 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g;	Wartość energetyczna: 1941.79 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g;	Wartość energetyczna: 2166.81 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g;	Wartość energetyczna: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Dyńia z wody 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2140.44 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g;	Wartość energetyczna: 2088.41 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g;	Wartość energetyczna: 2255.27 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g;	Wartość energetyczna: 2501.90 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzaniu b/c 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzaniu b/c 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzaniu b/c 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2396.39 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g;	Wartość energetyczna: 2256.12 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g;	Wartość energetyczna: 2457.61 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g;	Wartość energetyczna: 2149.75 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2325.56 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g;	Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g;	Wartość energetyczna: 2557.72 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 103.35 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g;	Wartość energetyczna: 2389.10 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Rzodkiew biała plastry 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2308.24 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g;	Wartość energetyczna: 2179.33 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g;	Wartość energetyczna: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 91.96 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g;	Wartość energetyczna: 2308.24 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1927.98 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g;	Wartość energetyczna: 1965.68 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g;	Wartość energetyczna: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g;	Wartość energetyczna: 2242.36 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 56.56 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g;	Wartość energetyczna: 2211.15 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 57.31 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g;	Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 88.96 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g;	Wartość energetyczna: 2479.52 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 347.59 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,