

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Jaglanka na mleku z jabłkiem i bananem & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Jaglanka na mleku z jabłkiem i bananem & 300 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW)
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2363.07 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2303.82 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 51.97 g; Sól: 13.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka owocowa (kiwi,jabł,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka owocowa - dieta (jabł,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (<u>SOJ</u> , Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Sałatka owocowa b/c (kiwi,pomar,brzosk,jabł) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Plastry kurczaka wolno gotowanego + 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kalańfior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomidor 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Cytryna 8g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u> , Cytryna 8g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	P.N	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEZ</u> , <u>S02</u> , Jabłko 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ</u> , <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEZ</u> , <u>S02</u> , Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2533.21 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2328.79 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-20 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami + 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Owsianka z jabłkami + 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.) Buraczki plastry 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (MLE.) Buraczki plastry 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g
Kolejacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 50 g	
	Wartość energetyczna: 2431.33 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2198.97 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2266.98 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 58.23 g; Sól: 11.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurczą na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurczą na ciepło 4 szt 100 g Dip ziołowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Woda z cytryną 300 ml	
	PD		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g	
Kolacja	Chleb Graham 60 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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2713.23 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 112.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2835.45 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 119.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2235.99 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 51.63 g; Sól: 13.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Pudding chia z mussem mango + 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Pudding chia z mussem mango + 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 10 g Serek wiejski lekki 3% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 5 g Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem b/c 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%t. 10 g Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)		Słupki z warzyw () marchew, seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2660.87 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2658.49 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2109.73 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 300 g (<u>MLE, SO2,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g		Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z pora i jabłka 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2420.00 kcal; Białko ogółem: 135.88 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 63.29 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-24 niedziela	Sniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 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 Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym- dieta 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW.</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 3044.03 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 113.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2917.84 kcal; Białko ogółem: 143.05 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2559.28 kcal; Białko ogółem: 148.67 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 51.93 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, MLE,) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL,) Woda z cytryną 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Melon 150 g Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ,)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 90 g (SEL,)	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW,) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2818.71 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 380.74 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2616.31 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2283.89 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 67.39 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Sos tatarski 80 ml (JAJ, GOR, SOZ.)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Cukier 15 g</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.)</p> <p>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Papryka świeża 70 g</p> <p>Salata lodowa 30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
		II ŚN		<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.)</p> <p>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Pomidor 30 g</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Eskalopka z kurczaka smażona 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Marchewka mini z sezamem + 100 g (SEZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kasza gryczana 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g</p> <p>Woda z cytryną 300 ml</p>	
	PD		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)</p> <p>Jabłko 150 g</p>	
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Ser ricotta z cynamonem + 80 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.)</p> <p>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g</p> <p>Twarożek 80 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<p>Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.)</p> <p>Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)</p> <p>Rzodkiew biała 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2627.64 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2337.31 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2192.28 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 55.54 g; Sól: 8.79 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 300 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN		Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Szarpana wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szarpana wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Szarpana wołowa 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g Woda z cytryną 300 ml
		PD		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Baton szynkowy z kurczak 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb Graham 60 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 Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 20 g
		Wartość energetyczna: 2537.77 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2298.96 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) "Cwikla" z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński dieta * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i orzechów + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 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 Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Sałatka z brokułem i tofu 150 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i mielonymi pestkami słonecznika 210g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2783.84 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2684.57 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2393.97 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 59.19 g; Sól: 15.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Szpinakowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 60 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 Pasta z jaj z majonezem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Rozszonka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Pasta z jaj -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rozszonka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rozszonka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2511.06 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2237.61 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 53.43 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g		Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Rzodkiew biała 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Rzodkiew biała 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (<u>GLU ŻYT, GLU OW,</u>) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2350.52 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2282.58 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2088.90 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 58.95 g; Sól: 8.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów - specjalna
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g (GOR.) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab z morelą suszoną 90 g (SO2.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Ćwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kluski śląskie* 180 g (JAJ.) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Woda z cytryną 300 ml
	PD			Chleb żytni pełnoziarnisty 50 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g (GLU ŻYT, GLU OW.) Margaryna roślinna Flora ProActiv 35%tł. 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2639.41 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2645.96 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2297.31 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 55.46 g; Sól: 9.11 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,