

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2067.92 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1948.34 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa (kiwi,jabl,pomar,winogr,brzosk,ananas) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 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 Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa - dieta (jabl,ban,brzoskwinia) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolejacja	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Orzechy pekan 30 g (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,</u>)	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, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, SEL, SEZ, S02,</u>)
	Wartość energetyczna: 2673.34 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2617.17 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2569.54 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-21 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<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</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2238.20 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327.84 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.08 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.37 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-22 czwartek	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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 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>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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 4 szt 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sytko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	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 Salatka 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 50 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2620.73 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2460.98 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sliwka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2386.05 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2352.38 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2140.46 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 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>) Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 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 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>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2603.52 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2400.21 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2376.75 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-25 niedziela	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 Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 100 g Roszponka 10 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 Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalarepa 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziolowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	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 Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 50 g (<u>RYB</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Mix салат 10 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2896.19 kcal; Białko ogółem: 160.01 g; Tłuszcz: 124.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2623.81 kcal; Białko ogółem: 152.79 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2666.48 kcal; Białko ogółem: 161.44 g; Tłuszcz: 119.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 252.55 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Słupki z selera naciowego 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2417.04 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2385.31 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2256.95 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)</p>
	II ŚN			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2561.21 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2009.30 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.32 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jablko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g 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 wołowina 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 białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szarpana wołowina 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	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 Żurawina do mięs 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 50 g Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Wartość energetyczna: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2361.54 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2198.56 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</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 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			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>) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</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 jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	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.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2619.87 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2347.19 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2463.14 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 8.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-30 piątek	Sniadanie	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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2415.94 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2303.36 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2011.21 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 265.45 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (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 Ser żółty 50 g (MLE.) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (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 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny z malinami* 200 g (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 300 ml
	Kolacja	Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml		
PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 50 g		
	Wartość energetyczna: 2353.17 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2217.34 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2110.79 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	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 ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Pomidor 50 g Kalarepa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kalarepa 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			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>) Ogórek kiszony 70 g
	Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 90 g (<u>SOJ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek po grecku 50 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek po grecku 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2626.79 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2522.48 kcal; Białko ogółem: 151.37 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2400.43 kcal; Białko ogółem: 161.84 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 12.48 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,