

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-29 niedziela | Śniadanie | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Buraczki plastry 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> |
|                      | Obiad     | <p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                         | <p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                      |
|                      | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>               | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>                                                  |
|                      | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | <p>Wartość energetyczna: 2378.79 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.16 g;</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 2304.45 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.37 g;</p>                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-30 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                            |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                            |
|                         | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2271.39 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1904.71 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.87 g;                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-07-01 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                     | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pasta z brokula* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2290.24 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2218.22 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.95 g;                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-02 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml         |
|                  | Obiad     | Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                           | Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                     |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2135.85 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.02 g;                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | Śniadanie | <p>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>             | <p>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | <p>Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL.</u> )</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )</p> <p>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                            | <p>Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL.</u> )</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )</p> <p>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Paszтет z fasoli* 100 g ( <u>JAJ.</u> )</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p> <p>Płatki kukurydziane 30 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ. SOJ. MLE. GOR.może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u> )</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Dynia pieczona 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2435.61 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 9.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-07-04 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                              |
|                   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2061.40 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 285.06 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.73 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2109.63 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-05 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab pieczony 60 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab pieczony 60 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Ketchup 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Ciasto drożdżowe b/c                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2510.54 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 9.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.66 g;                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-07-06 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Rzodkiewka rozdrobniona 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>wieprzowina szarpana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                            | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>wieprzowina szarpana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                           |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                       |
|                      | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1911.37 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 254.30 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                            |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-07<br>poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                |
|                            | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                  |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Kalańior gotowany* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                            | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2116.78 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.31 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.72 g;                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-29 do dnia 2025-07-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-07-08 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                    | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2528.33 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.35 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,