

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-01 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2164.90 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Obiad	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.
	b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)
	Pomidor 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>)
	Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)
	Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR,</u>)
	Cukinia pieczona z olejem * 80 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>)
	Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Salata zielona 10 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2521.36 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 11.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-03 piątek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2379.97 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-04 sobota	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Obiad	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE,</u>)
	Ogórek kiszony 100 g
	Salata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>)
	Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Ziemniaki gotowane 170 g
PN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g
	Buraczki oprószane b/c 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	Pomidor 100 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2243.71 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 267.92 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-05 niedziela	Śniadanie
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (MLE,) Cukier 5 g
	Obiad
	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	P
	Chąłka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)
Wartość energetyczna: 2460.62 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek śmietankowy naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2886.92 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 124.91 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-07 wtorek	Śniadanie
	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Pietruszka natka 2 g
	Obiad
	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 90 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2532.07 kcal; Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-08 środa	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
	PN

Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>)
Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)
Papryka świeża 100 g
Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
Cukier 5 g
Salata zielona 10 g
Grycikowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
Ziemniaki gotowane 170 g
Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g
Kalaflor gotowany* 80 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>)
Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
Pomidor 100 g
Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
Cukier 5 g
Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
Wartość energetyczna: 2351.14 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie
	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
PN	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
Wartość energetyczna: 2597.78 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 11.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-10 piątek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sliwka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PN	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
PN	
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 22.68 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,