

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-11 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 świeży 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: 2605.78 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 10.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-12 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 z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-13 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>)
	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Papryka świeża 100 g
	Salata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>)
	Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)
PN	Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g
	Marchew gotowana 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>)
	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)
	Pomidor 100 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2307.40 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-14 niedziela	Śniadanie
	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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g
	Obiad
	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Wartość energetyczna: 2340.44 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>)
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.
	b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)
	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)
	Pomidor 100 g
Kolacja	Szczypiorek 2 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>)
	Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)
PN	Mus z jabłek prażonych 80 g
	Banan 150 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g (<u>RYB, MLE,</u>)
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	Papryka świeża 100 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-16 wtorek	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 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>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2115.29 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-17 środa	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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
	Obiad
	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Ćwikła z chrzanem b/c 120 g (<u>MLE, SO2,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.40 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-18 czwartek	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	Obiad
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Roladka schabowa z marchewką 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 170 g Brokuł gotowany* 120 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>) 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2611.57 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-19 piątek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) 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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2380.32 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-09-20 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>)
	Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)
	Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 90 g (<u>SEL,</u>)
	Pomidor 100 g
	Salata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kasza gryczana 170 g
PN	Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g
	Buraczki gotowane b/c 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>)
	Ser żółty 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>)
	Miód (25g) 1 szt
	Pomidor 100 g
	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	Cukier 5 g
	Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2603.82 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.44 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,