

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-11 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 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-12 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 kiszony 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g 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, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 10.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	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>) Mus z jabłek prażonych 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>) 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
PN	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 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-14 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, S02,</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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2140.79 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-15 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, S02,</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 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-16 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* 180 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: 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: 2630.19 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-17 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 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>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</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: 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;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-18 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>)
	Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</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 z warzywami- dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>)
	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>)
	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: 2591.91 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa
2025-10-19 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka Colesław b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Chwałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- PŁO Podstawowa	
2025-10-20 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, 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
	PZ Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
Wartość energetyczna: 2707.81 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 138.48 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 10.30 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,