

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-01-21 rocz	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, md ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, md ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, md ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Twaróg półtusty 50g (<u>ME</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, SOJ</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Marchew gotowana z olejem* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Paszlet ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Paszlet ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier delikatna z kumej półki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Paszlet ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN		Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
		Warto energetyczna: 2161.36kcal; Bialko ogółem 104.62g Tluszcz: 68.53g; Kw tł. nasy.: 30.20g; W głowodany ogółem 292.19g; W tym cukry: 47.72g; Błonnik pok.: 24.48g; Sól: 10.20g;	Warto energetyczna: 2192.43kcal; Bialko ogółem 104.11g Tluszcz: 70.96g; Kw tł. nasy.: 30.24g; W głowodany ogółem 296.33g; W tym cukry: 49.12g; Błonnik pok.: 26.20g; Sól: 8.57g	Warto energetyczna: 2425.41 kcal; Bialko ogółem 119.27g Tluszcz: 74.90g; Kw tł. nasy.: 34.35g; W głowodany ogółem 329.47g; W tym cukry: 56.52g; Błonnik pok.: 26.84g; Sól: 10.71g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-01-22 czwartek	niadanie	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zaniera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU YT</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 180g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zaniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50g (<u>ME</u>) Salatka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zaniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100g (<u>ME, SEL</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zaniera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Salatka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
		Warto energetyczna: 2521.36kcal; Białko ogółem 103.66g; Tłuszcz: 103.42g; Kw. tł. nasy.: 36.68g; W głowodany ogółem 305.72g; W tym cukry: 56.20g; Błonnik pok.: 24.90g; Sól: 11.15g	Warto energetyczna: 2274.49kcal; Białko ogółem 116.55g; Tłuszcz: 71.91g; Kw. tł. nasy.: 28.26g; W głowodany ogółem 303.48g; W tym cukry: 62.51g; Błonnik pok.: 23.26g; Sól: 8.58g	Warto energetyczna: 2723.74kcal; Białko ogółem 127.95g; Tłuszcz: 101.03g; Kw. tł. nasy.: 35.72g; W głowodany ogółem 337.68g; W tym cukry: 53.42g; Błonnik pok.: 25.86g; Sól: 11.59g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów	
2026-01-23 piątek	niadanie	<p>Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	II N		<p>Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>mo e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)</p>	
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierk * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Ryba sma ona (Dorsz) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	PD			<p>Budy o smaku miętankowym b/c 200ml (<u>ME</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90g (<u>JAJ, ME</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Filet z kurczaka gotowany 40g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90g (<u>JAJ, ME</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>		<p>Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt</p>
	<p>Warto energetyczna: 2379.97 kcal; Bialko ogółem 122.54g Tluszcz: 83.31g Kw tł. nasy.: 29.96g; W gwałodany ogółem 294.83g; W tym cukry: 57.38g; Błonnik pok.: 24.11g; Sól: 9.87g</p>	<p>Warto energetyczna: 2180.64 kcal; Bialko ogółem 124.32g Tluszcz: 65.80g Kw tł. nasy.: 26.23g; W gwałodany ogółem 283.29g; W tym cukry: 59.02g; Błonnik pok.: 23.08g; Sól: 7.75g</p>	<p>Warto energetyczna: 2439.57 kcal; Bialko ogółem 128.00g Tluszcz: 73.03g Kw tł. nasy.: 34.38g; W gwałodany ogółem 328.66g; W tym cukry: 75.28g; Błonnik pok.: 24.72g; Sól: 10.53g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
2026-01-24 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab gotwany 30g
	Obiad	Koperkowa z ry em* 350ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotwane 170g Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 120g Buraczki oprószane b/c 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Koperkowa z ry em (bez mleka)* 350ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotwane 170g Buraczki oprószane b/c 180g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Koperkowa z ry em br zowym (bez mleka)* 350ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotwane 170g Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tl.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Warto energetyczna: 2252.33kcal; Bialko ogolem 101.96g; Tluszcz: 90.34g; Kw tl. nasy.: 43.03g; W glowodany ogolem 270.48g; W tym cukry: 49.35g; Blonnik pok.: 24.37g; Sol: 8.86g	Warto energetyczna: 2234.16kcal; Bialko ogolem 103.42g; Tluszcz: 86.74g; Kw tl. nasy.: 42.62g; W glowodany ogolem 270.82g; W tym cukry: 49.74g; Blonnik pok.: 20.82g; Sol: 8.59g	Warto energetyczna: 2509.28kcal; Bialko ogolem 116.13g; Tluszcz: 97.83g; Kw tl. nasy.: 46.78g; W glowodany ogolem 305.04g; W tym cukry: 55.55g; Blonnik pok.: 28.23g; Sol: 8.95g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów	
2026-01-25 niedziela	niadanie	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Kakao z mlekiem z/c 400ml (<u>ME</u>) Cukier 5g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Cukier 5g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU YT, GLU J CZ</u>)</p>	<p>Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU YT, GLU J CZ</u>)</p>
	II N		<p>Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej 30g (<u>md ezawiera : GLUPSZ JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)</p>	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 120g Brokuł gotowany* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g Ziemniaki gotowane 170g Brokuł gotowany* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	PD			<p>Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Ser dity 50g (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100g D em 25 g 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	PN	<p>Chalka 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>)</p>		<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT, GLU J CZ</u>)</p>
		<p>Warto energetyczna: 2452.49kcal; Białko ogółem 132.51 g Tłuszcz: 91.36g; Kw. tł. nasy.: 44.50g; W gwałodany ogółem 284.53g; W tym cukry: 62.62g; Błonnik pok.: 19.84g; Sól: 10.63g</p>	<p>Warto energetyczna: 2317.16kcal; Białko ogółem 134.71 g Tłuszcz: 75.20g; Kw. tł. nasy.: 35.27g; W gwałodany ogółem 284.20g; W tym cukry: 58.04g; Błonnik pok.: 18.58g; Sól: 7.78g</p>	<p>Warto energetyczna: 2525.68kcal; Białko ogółem 146.97 g Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.99g; W gwałodany ogółem 297.61 g; W tym cukry: 32.25g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.31 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-01-26 poniedziałek	niadanie	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab gotowany 30g
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Nale niki z serem 300g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>) Sos jogurtowy naturalny 80g (<u>ME</u>) Mus z jablek pra onych z cyminem 80g Mandarynka 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Mielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pierogi z serem- chlodzone 300g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>) Sos jogurtowy naturalny 80g (<u>ME</u>) Mus z jablek pra onych z cyminem 80g Banan 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Mielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ry na sypko (br zowy) 170g Surówka ydowska z olejem b/c 0 120g Mandarynka 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, no ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkow fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Warto energetyczna: 2808,92kcal; Bialko ogolem 116,07g; Tluszcz: 102,96g; Kw tl. nasy.: 48,52g; W glowodany ogolem 368,52g; W tym cukry: 109,91g; Blonnik pok.: 23,44g; Sol: 8,10g	Warto energetyczna: 2745,41kcal; Bialko ogolem 113,91g; Tluszcz: 84,67g; Kw tl. nasy.: 42,41g; W glowodany ogolem 389,69g; W tym cukry: 98,55g; Blonnik pok.: 27,12g; Sol: 7,91g	Warto energetyczna: 2766,70kcal; Bialko ogolem 123,21g; Tluszcz: 103,89g; Kw tl. nasy.: 49,43g; W glowodany ogolem 347,04g; W tym cukry: 66,06g; Blonnik pok.: 30,60g; Sol: 8,73g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-01-27 wtorek	niadanie	Makaron na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Ser topiony 50g (<u>ME</u>) Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Pietruszka natka 2g	Makaron na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Pietruszka natka 2g	Makaron na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pier gotwana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Pietruszka natka 2g
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Twarog pdttusty 50g (<u>ME</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemiakami * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos meksyka ski 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza gryczana 170g Surówka z marchwi i jablka () 120g (<u>ME</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos ziolowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j. zmienna/sypko 170g (<u>GLUJ, CZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos meksyka ski 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza gryczana 170g Surówka z marchwi i jablka () 180g (<u>ME</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Pomara cza 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Pasta z ryby gotwanej (miruna) z warzywami* 90g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Pasta z ryby gotwanej (miruna) z warzywami* 90g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Pasta z ryby gotwanej (miruna) z warzywami* 90g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
PN		Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Warto energetyczna: 2532.07 kcal; Bialko ogolem 130.89g; Tluszcz: 86.97g; Kw. tł. nasy.: 34.79g; W. głowodany ogolem 322.47g; W tym cukry: 51.37g; Błonnik pok.: 33.23g; Sól: 9.68g	Warto energetyczna: 2220.77 kcal; Bialko ogolem 120.98g; Tluszcz: 65.98g; Kw. tł. nasy.: 25.61g; W. głowodany ogolem 297.96g; W tym cukry: 44.97g; Błonnik pok.: 24.07g; Sól: 9.16g	Warto energetyczna: 2617.92 kcal; Bialko ogolem 140.68g; Tluszcz: 78.37g; Kw. tł. nasy.: 31.41g; W. głowodany ogolem 355.17g; W tym cukry: 71.40g; Błonnik pok.: 36.09g; Sól: 9.64g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w glowodanów
2026-01-28 rocz	niadanie	Ry na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ SOI ME, mo ezawiera : JAI, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAI</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Salata zielona 10g	Ry na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ SOI ME, mo ezawiera : JAI, SEL, GOR</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOI, mo e zawiera : GLUPSZ JAI ME, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Salata zielona 10g	Ry na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ SOI ME, mo ezawiera : JAI, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAI</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Salata zielona 10g
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g
	Obiad	Grysikowa z ziemiakami* 350ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100g (<u>GLUPSZ JAI</u>) Ziemniaki gotowane 170g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Kalafior gotowany* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemiakami* 350ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Filetz kurczaka gotowany 100g Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Kalafior gotowany* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemiakami* 350ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Filetz kurczaka gotowany 100g Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Jabliko 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Sok pomidorowy Q3l 1 szt
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ JAI, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Galaretko o smaku truskawkowym 200g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)
		Warto energetyczna: 2351.14kcal; Bialko ogdem 111.04g Tluszcz: 72.40g; Kw tł. nasy.: 29.38g; W glowodany ogdem 324.05g; W tym cukry: 49.35g; Blonnik pok.: 25.03g; Sol: 7.08g	Warto energetyczna: 2104.37kcal; Bialko ogdem 114.79g Tluszcz: 51.03g; Kw tł. nasy.: 25.60g; W glowodany ogdem 306.92g; W tym cukry: 44.27g; Blonnik pok.: 22.63g; Sol: 7.90g	Warto energetyczna: 2439.05kcal; Bialko ogdem 142.82g Tluszcz: 70.14g; Kw tł. nasy.: 31.68g; W glowodany ogdem 322.93g; W tym cukry: 54.06g; Blonnik pok.: 27.13g; Sol: 9.91g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów	
2026-01-29 czwartek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YI</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 40g (<u>SOZ</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YI</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N		Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30g (<u>md e zawiera : GLUPSZ JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 170g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 80g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 170g (<u>GLUPSZ</u>) Brokuł gotowany* 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 170g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YI</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YI</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOI</u>) Ser dty 50g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YI</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOI</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YI</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOI</u>) Twaróg półtusty 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Ciasto dro d owe 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, SOZ</u>)		Jabłko 150g
		Warto energetyczna: 2597.78kcal; Bialko ogółem 110.81g Tluszcz: 95.23g; Kw. tł. nasy.: 33.60g; W głowodany ogółem 334.15g; W tym cukry: 43.94g; Błonnik pok.: 23.03g; Sól: 11.83g	Warto energetyczna: 2373.62kcal; Bialko ogółem 118.81g Tluszcz: 68.75g; Kw. tł. nasy.: 29.94g; W głowodany ogółem 328.85g; W tym cukry: 47.30g; Błonnik pok.: 21.88g; Sól: 9.09g	Warto energetyczna: 2598.87kcal; Bialko ogółem 124.69g Tluszcz: 88.18g; Kw. tł. nasy.: 35.54g; W głowodany ogółem 335.03g; W tym cukry: 54.74g; Błonnik pok.: 29.70g; Sól: 11.01g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-01-30 piątek	niadanie	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo ezawiera : JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomara cza 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo ezawiera : JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME,</u>) Jabłko pieczone 150g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo ezawiera : JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw m' sa 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOJ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ry em* 350ml (<u>ME, SEL,</u>) Ryba sma ona (Mruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka ydowska z olejem b/c 0 120g Warzywa po grecku* 80g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kalafiorowa z ry em (bez mleka)* 350ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Mruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Warzywa po grecku* 180g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kalafiorowa z ry em (bez mleka)* 350ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Mruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka ydowska z olejem b/c 0 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Budy o smaku waniliowym b/c 200ml (<u>ME,</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 90g (<u>JAJ, ME,</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 90g (<u>JAJ, ME,</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN		Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME,</u>)	
	Warto energetyczna: 2330.80kcal; Bialko ogółem 112.55g; Tluszcz: 79.01g; Kw. tł. nasy.: 29.39g; W głowodany ogółem 301.59g; W tym cukry: 57.61g; Błonnik pok.: 23.13g; Sól: 8.37g	Warto energetyczna: 2136.12kcal; Bialko ogółem 114.59g; Tluszcz: 58.29g; Kw. tł. nasy.: 26.23g; W głowodany ogółem 298.36g; W tym cukry: 62.57g; Błonnik pok.: 22.58g; Sól: 7.18g	Warto energetyczna: 2427.64kcal; Bialko ogółem 129.21g; Tluszcz: 77.99g; Kw. tł. nasy.: 33.99g; W głowodany ogółem 311.81g; W tym cukry: 53.78g; Błonnik pok.: 21.57g; Sól: 9.51g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-01-31 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Ser dty 50g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Salata zielona 10g Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>ME</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z buraczkówi jabłka z olejem 120g Marchew gotowana z olejem* 80g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350ml (<u>SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLU, J, CZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350ml (<u>SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLU, J, CZ</u>) Salatka z buraczkówi jabłka z olejem 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku wi niowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, no e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, no e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, no e zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z warzywi szynki drobiowej 90g (<u>SEL</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Warto energetyczna: 2307.40kcal; Bialko ogółem 109.45g; Tluszcz: 87.71g; Kw tł. nasy.: 34.55g; W gwałodany ogółem 285.96g; W tym cukry: 50.62g; Błonnik pok.: 29.50g; Sól: 8.81g	Warto energetyczna: 2259.10kcal; Bialko ogółem 100.64g; Tluszcz: 88.39g; Kw tł. nasy.: 37.58g; W gwałodany ogółem 279.35g; W tym cukry: 48.59g; Błonnik pok.: 27.64g; Sól: 8.25g	Warto energetyczna: 2621.37kcal; Bialko ogółem 115.86g; Tluszcz: 100.98g; Kw tł. nasy.: 42.45g; W gwałodany ogółem 327.41g; W tym cukry: 62.46g; Błonnik pok.: 30.26g; Sól: 8.33g	

Oznaczenia alergenów

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,
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 laktoz ,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników wod .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
W glowodany ogółem - W glowodany 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 w glowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,