

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2532.14 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2053.31 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2000.90 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; W tym cukry: 17.56 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2261.57 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1999.01 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1931.97 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1791.52 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 236.32 g; W tym cukry: 14.23 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ketchupu 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ketchupu 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2255.03 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2184.19 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1882.28 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 21.11 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2076.01 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2027.14 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1718.68 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 232.14 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Bigos z białej kapusty 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1822.67 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 268.35 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1976.76 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 261.48 g; W tym cukry: 20.46 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2073.99 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2029.89 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2147.34 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2070.03 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1994.38 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1974.14 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2400.89 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2061.12 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2159.35 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dynia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2118.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2056.64 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1777.79 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 30.88 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2400.60 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2132.14 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2117.57 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1780.71 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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,</u> <u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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,</u> <u>SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2207.18 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1867.78 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1827.83 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; W tym cukry: 22.53 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-07-20 niedziela	Śniadanie	KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1895.46 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 286.92 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1948.18 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1909.73 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 5.89 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,