

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwastrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-30 poniedziałek	niadanie	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Ser dty 30g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Rukola 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml Płatki pszenne na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>)	Płatki pszenne na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ</u>) Kalafior gotowany* 100g Rukola 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki pszenne na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Kalafior gotowany* 100g Rukola 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ</u>) Papryka wie a 100g Rukola 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka kostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 30g (<u>md e zameta : ME, GOR</u>) Ogórek kiszony 50g
	Obiad	Krem z brokuła-dieta 400ml (<u>ME, SEL</u>) Kotlety z dederzycy () 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pszenne () 20g (<u>GLUPSZ</u>)	Krem z brokuła-dieta 400ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pszenne () 20g (<u>GLUPSZ</u>)	Krem z brokuła-dieta 400ml (<u>ME, SEL</u>) Pulpit mi smo-warzywny* (drobiowy) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pszenne () 20g (<u>GLUPSZ</u>)	Krem z brokuła-dieta 400ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pełnoziarniste () 20g (<u>GLUPSZ</u>)
	PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztetony z warzywami (Łoso) ** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztetony z warzywami (Łoso) ** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% t. 10g 1 szt Pasztetony z warzywami (Łoso) ** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztetony z warzywami (Łoso) ** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Ms- przedier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna ro linna bez mlezna o zaw.80% t 5g Łopalka zbcjnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biala rozdrobniona 50g
	Warto energetyczna: 2653.59kcal; Bialko ogolem 90.98g; Tluszcz: 99.88g; Kw tl. nasy.: 26.00g; W glowodany ogolem 387.81 g; W tym cukry: 67.06g; Blonnik pok.: 51.95g; Sol: 7.99g	Warto energetyczna: 2376.34kcal; Bialko ogolem 82.01g; Tluszcz: 78.08g; Kw tl. nasy.: 19.23g; W glowodany ogolem 366.66g; W tym cukry: 72.80g; Blonnik pok.: 42.41g; Sol: 8.57g	Warto energetyczna: 2600.90kcal; Bialko ogolem 118.98g; Tluszcz: 76.60g; Kw tl. nasy.: 18.39g; W glowodany ogolem 385.43g; W tym cukry: 71.92g; Blonnik pok.: 38.76g; Sol: 6.19g	Warto energetyczna: 2503.39kcal; Bialko ogolem 94.37g; Tluszcz: 88.06g; Kw tl. nasy.: 20.64g; W glowodany ogolem 389.87g; W tym cukry: 46.12g; Blonnik pok.: 62.85g; Sol: 10.43g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-31 wtorek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka wie a 50g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemiakami * 400 ml (<u>GLUPSZ ME SEL SOJ</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>) Dyńia pieczona 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Szarpana wieprzowina (szynka wp) 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ JAJ SOJ SEL GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 100g Salata zielona 20g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ JAJ SOJ SEL GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 100g Salata zielona 20g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ JAJ SOJ SEL GOR</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ JAJ SOJ SEL GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Meko UHT 200ml, 3,5% tl 1 szt (<u>ME</u>)		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ GLU YT</u>) Twaro ek 50g (<u>ME</u>) Papryka wie a 50g
		Warto energetyczna: 2243.56kcal; Bialko ogolem: 111.39g; Tluszcz: 79.22g; Kw tl. nasy.: 27.95g; W glowodany ogolem: 293.30g; W tym cukry: 43.37g; Bionnik pok.: 27.52g; Sol: 10.16g.	Warto energetyczna: 2270.79kcal; Bialko ogolem: 110.39g; Tluszcz: 74.59g; Kw tl. nasy.: 27.57g; W glowodany ogolem: 299.43g; W tym cukry: 54.50g; Bionnik pok.: 24.36g; Sol: 9.11g.	Warto energetyczna: 2240.41 kcal; Bialko ogolem: 123.18g; Tluszcz: 59.65g; Kw tl. nasy.: 18.16g; W glowodany ogolem: 310.41g; W tym cukry: 56.19g; Bionnik pok.: 22.46g; Sol: 6.69g.	Warto energetyczna: 2325.85kcal; Bialko ogolem: 118.01g; Tluszcz: 80.17g; Kw tl. nasy.: 26.46g; W glowodany ogolem: 325.94g; W tym cukry: 35.97g; Bionnik pok.: 45.43g; Sol: 10.89g.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.:łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-01	nielanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Salata zielona 20g Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Salata zielona 20g Brokuł gotowany* 100g Mus z jabłek () b/c 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Salata zielona 20g Brokuł gotowany* 100g Mus z jabłek () b/c 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Salata zielona 20g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szyunkowa drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor 50g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z ud ca gotowany mielony 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grycikowa z ziemniakami* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z ud ca gotowany mielony 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z ud ca gotowany mielony 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Sos jarzynowy * 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser dły 30g (<u>ME</u>) Szyunka szkolna- vp. parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOI, ME</u>) Papryka wie a 100g Rozspanka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Rozspanka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Rozspanka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Rozspanka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Wafle ry owe 30g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szyunka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Ogórek kiszony 50g
	Warto energetyczna: 2299.52kcal; Białko ogółem 112.17g; Tłuszcz: 71.35g; Kw. tł. nasy.: 26.12g; W głowodany ogółem 333.01g; W tym cukry: 49.28g; Błonnik pok.: 37.77g; Sól: 9.72g	Warto energetyczna: 2130.92kcal; Białko ogółem 107.17g; Tłuszcz: 51.20g; Kw. tł. nasy.: 19.28g; W głowodany ogółem 334.72g; W tym cukry: 41.44g; Błonnik pok.: 30.31g; Sól: 6.34g	Warto energetyczna: 2170.11kcal; Białko ogółem 116.14g; Tłuszcz: 40.00g; Kw. tł. nasy.: 11.43g; W głowodany ogółem 357.98g; W tym cukry: 44.19g; Błonnik pok.: 27.99g; Sól: 5.41g	Warto energetyczna: 2356.45kcal; Białko ogółem 124.10g; Tłuszcz: 73.05g; Kw. tł. nasy.: 21.86g; W głowodany ogółem 351.94g; W tym cukry: 41.88g; Błonnik pok.: 50.61g; Sól: 11.13g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
niadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak miętankowy 20g 1 szt (<u>ME, md e zawięta : RYB, OZI, ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak miętankowy 20g 1 szt (<u>ME, md e zawięta : RYB, OZI, ME</u>) Dyńa pieczona z natk. pietruszki 100g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) D em 25g 1 szt Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak miętankowy 20g 1 szt (<u>ME, md e zawięta : RYB, OZI, ME</u>) Salata zielona 20g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)
	II N			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50g (<u>SOJ, GOR</u>) Papryka wie a 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU, YT</u>) Ry na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta * 250g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko 200g Leczo z drobiem-dieta * 250g Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko (br zowy) 200g Leczo z drobiem-dieta * 250g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>)
Kolaża	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 60g (<u>md e zawięta : ME, GOR</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Salata zielona 20g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 60g (<u>md e zawięta : ME, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 60g (<u>md e zawięta : ME, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 60g (<u>md e zawięta : ME, GOR</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Ciasto dro d owe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Łopatka zbojnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50g
	Warto energetyczna: 2414.54 kcal; Białko ogółem 112.19g; Tłuszcz: 67.57g; Kw. tł. nasy.: 25.53g; W głowodany ogółem 330.17g; W tym cukry: 38.25g; Błonnik pok.: 35.45g; Sól: 11.87g	Warto energetyczna: 2438.97 kcal; Białko ogółem 115.10g; Tłuszcz: 66.40g; Kw. tł. nasy.: 24.62g; W głowodany ogółem 323.53g; W tym cukry: 37.48g; Błonnik pok.: 27.05g; Sól: 10.47g	Warto energetyczna: 2226.24 kcal; Białko ogółem 98.45g; Tłuszcz: 43.37g; Kw. tł. nasy.: 8.55g; W głowodany ogółem 338.83g; W tym cukry: 47.71g; Błonnik pok.: 23.95g; Sól: 8.03g	Warto energetyczna: 2318.66 kcal; Białko ogółem 110.33g; Tłuszcz: 78.98g; Kw. tł. nasy.: 23.63g; W głowodany ogółem 328.88g; W tym cukry: 31.73g; Błonnik pok.: 54.51g; Sól: 13.61g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-08 piątek	niadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Kalafior gotowany* 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natk. pietuski. 100g (<u>JAJ, ME</u>) Kalafior gotowany* 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50g Rzodkiew/biała rozdrobniona 50g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Pomara cza 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Pomara cza 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Ser cisty 30g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 50g
	Warto energetyczna: 2249.09kcal; Bialko ogółem: 99.71 g Tłuszcz: 70.54g; Kw. tł. nasy.: 22.27g; W głowodany ogółem: 331.75g; W tym cukry: 82.21g; Błonnik pok.: 38.44g; Sól: 5.59g	Warto energetyczna: 2126.46kcal; Bialko ogółem: 89.42g Tłuszcz: 65.19g; Kw. tł. nasy.: 21.61g; W głowodany ogółem: 313.88g; W tym cukry: 71.25g; Błonnik pok.: 32.59g; Sól: 5.97g	Warto energetyczna: 2010.77kcal; Bialko ogółem: 91.06g Tłuszcz: 44.22g; Kw. tł. nasy.: 10.91g; W głowodany ogółem: 328.35g; W tym cukry: 75.73g; Błonnik pok.: 30.72g; Sól: 5.32g	Warto energetyczna: 2429.50kcal; Bialko ogółem: 105.71g Tłuszcz: 83.45g; Kw. tł. nasy.: 28.98g; W głowodany ogółem: 361.85g; W tym cukry: 60.31g; Błonnik pok.: 55.21g; Sól: 8.12g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-04: sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g (<u>ME</u>) Pomidorki koktajlowe 100g Salata zielona 20g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g (<u>ME</u>) Salata zielona 20g Pomidorki koktajlowe 100g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g (<u>ME</u>) Pomidor b/skrki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g (<u>ME</u>) Pomidorki koktajlowe 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Hummus z ciederczy 50g Papryka wie a 50g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakami serem dtym* 300g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Marchew gotowana z olejem* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem dtym* 300g (<u>GLUPSZ, ME</u>) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i brokula. 100g (<u>SO</u>) Rzodkiew biala rozdrobniona 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i brokula. 100g (<u>SO</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pasta z tofu i brokula. 100g (<u>SO</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i brokula. 100g (<u>SO</u>) Rzodkiew biala rozdrobniona 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Mus jablko, mango, banan, jagly 100g 1 g		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tl 5g Twaro ek 50g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 50g
		Warto energetyczna: 2271.93kcal; Bialko ogolem: 86.24g; Tluszcz: 85.05g; Kw tl. nasy.: 27.13g; W glowodany ogolem: 321.32g; W tym cukry: 53.88g; Blonnik pok.: 39.03g; Sol: 5.52g	Warto energetyczna: 2034.80kcal; Bialko ogolem: 77.07g; Tluszcz: 69.00g; Kw tl. nasy.: 20.99g; W glowodany ogolem: 297.49g; W tym cukry: 59.85g; Blonnik pok.: 31.94g; Sol: 5.38g	Warto energetyczna: 1983.76kcal; Bialko ogolem: 80.92g; Tluszcz: 54.80g; Kw tl. nasy.: 11.35g; W glowodany ogolem: 310.39g; W tym cukry: 55.36g; Blonnik pok.: 29.65g; Sol: 4.29g	Warto energetyczna: 2345.12kcal; Bialko ogolem: 91.21g; Tluszcz: 90.39g; Kw tl. nasy.: 28.09g; W glowodany ogolem: 345.52g; W tym cukry: 41.59g; Blonnik pok.: 55.74g; Sol: 6.77g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwastrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-05 niedziela	nielanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOI, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Kawa zbo owa z młkiem b/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Babka piaskowa 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOI, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Kawa zbo owa z młkiem b/c 250ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Babka piaskowa 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOI, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Pasta z bialek z natk pietruszki 100g (<u>JAJ, ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto dro d owe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOI, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto dro d owe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)
	II				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka szkolna- vp, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOI, ME</u>) Pomidor 50g
	Oblad	urek z ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU, YT</u>) Kotletschabowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g wikla z chrzanemb/c 200g (<u>ME, SO</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100g Sos własny () 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml Sos własny () 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)	urek z ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU, YT</u>) Schab gotowany 100g Sos własny () 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g wikla z chrzanemb/c 200g (<u>ME, SO</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolaża	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Salatka z pomidorówz cebulk i olejem 100g Salata zielona 20g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Salatka z pomidorówz cebulk i olejem 100g Salata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>ME</u>)		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOI</u>) Rzodkiewbiała 50g
	Warto energetyczna: 2477.74 kcal; Bialko ogółem 96.46g; Tłuszcz: 80.72g; Kw tł. nasy.: 23.76g; W głowodany ogółem 369.46g; W tym cukry: 107.43g; Błonnik pok.: 33.93g; Sól: 8.01g	Warto energetyczna: 2228.90 kcal; Bialko ogółem 104.80g; Tłuszcz: 66.28g; Kw tł. nasy.: 23.12g; W głowodany ogółem 323.05g; W tym cukry: 81.07g; Błonnik pok.: 27.03g; Sól: 8.45g	Warto energetyczna: 2187.51 kcal; Bialko ogółem 111.63g; Tłuszcz: 41.36g; Kw tł. nasy.: 12.08g; W głowodany ogółem 329.86g; W tym cukry: 60.07g; Błonnik pok.: 24.78g; Sól: 8.01g	Warto energetyczna: 2471.18 kcal; Bialko ogółem 117.45g; Tłuszcz: 68.05g; Kw tł. nasy.: 22.57g; W głowodany ogółem 368.04g; W tym cukry: 54.57g; Błonnik pok.: 49.48g; Sól: 10.61g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-06 poniedziałek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser ołty 30g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan. wod 30g (<u>SO</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto drożdowe b/c 50g (<u>GLUSZ, JAJ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan. wod 60g (<u>SO</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto drożdowe b/c 50g (<u>GLUSZ, JAJ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto drożdowe b/c 50g (<u>GLUSZ, JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan. wod 60g (<u>SO</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciasto drożdowe b/c 50g (<u>GLUSZ, JAJ</u>)
	II Z				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynekowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 30g Pomidor 50g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw b/c 200g (<u>JAJ, ME, GOR</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 60g (<u>SO</u>) Salatka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 60g (<u>SO</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100g (<u>ME, SEL</u>) Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 60g (<u>SO</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100g (<u>ME, SEL</u>) Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 60g (<u>SO</u>) Salatka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Sok owocowo-warzywny Q2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw. 80% tł. 5g Szynek luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawalkówmi sa 50g (<u>GLUSZ, JAJ, SO, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 50g
	Warto energetyczna: 2384,26kcal; Białko ogółem 103,68g; Tłuszcz: 78,69g; Kw. tł. nasy.: 27,86g; W głowodany ogółem 312,57g; W tym cukry: 50,62g; Błonnik pok.: 31,09g; Sól: 10,06g;	Warto energetyczna: 2196,87kcal; Białko ogółem 104,31g; Tłuszcz: 57,46g; Kw. tł. nasy.: 21,40g; W głowodany ogółem 304,40g; W tym cukry: 46,33g; Błonnik pok.: 25,11g; Sól: 10,72g;	Warto energetyczna: 2193,11kcal; Białko ogółem 126,75g; Tłuszcz: 35,73g; Kw. tł. nasy.: 10,82g; W głowodany ogółem 328,10g; W tym cukry: 49,06g; Błonnik pok.: 24,19g; Sól: 8,07g;	Warto energetyczna: 2448,28kcal; Białko ogółem 112,99g; Tłuszcz: 82,33g; Kw. tł. nasy.: 25,51g; W głowodany ogółem 332,54g; W tym cukry: 35,58g; Błonnik pok.: 46,89g; Sól: 12,69g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-07 wtorek	<p>niadanie</p> <p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLUJ, CZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLUJ, CZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natk. pietruszki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLUJ, CZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z poł. czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natk. pietruszki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	<p>II N</p>			<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Łopatkka zbcjnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50g</p>
	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Ry na sypko 200g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g (<u>ME</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko 200g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g (<u>ME</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko (br zowy) 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejmb/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	<p>PD</p>			<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Papryka wie a 100g Salata lodowa 20g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Salata lodowa 20g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/śkórki 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 60g (<u>SOJ</u>) Papryka wie a 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
		<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł. 5g Szyunka kostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 30g (<u>ME, GOR, ZANETA</u>) Rzodkiew biala 50g</p>
	<p>Warto energetyczna: 2087,21 kcal; Bialko ogółem 99,69g; Tłuszcz: 57,46g; Kw. tł. nasy.: 22,04g; W głowodany ogółem 322,93g; W tym cukry: 45,14g; Błonnik pok.: 34,36g; Sól: 7,23g.</p>	<p>Warto energetyczna: 2102,87 kcal; Bialko ogółem 95,27g; Tłuszcz: 60,92g; Kw. tł. nasy.: 22,01g; W głowodany ogółem 313,38g; W tym cukry: 36,96g; Błonnik pok.: 24,78g; Sól: 7,81g.</p>	<p>Warto energetyczna: 2013,97 kcal; Bialko ogółem 99,44g; Tłuszcz: 42,27g; Kw. tł. nasy.: 11,96g; W głowodany ogółem 326,07g; W tym cukry: 39,14g; Błonnik pok.: 22,85g; Sól: 8,25g.</p>	<p>Warto energetyczna: 2310,17 kcal; Bialko ogółem 111,06g; Tłuszcz: 73,62g; Kw. tł. nasy.: 22,63g; W głowodany ogółem 341,45g; W tym cukry: 40,08g; Błonnik pok.: 51,44g; Sól: 10,46g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-08 roda	niadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Pomara cza 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Banan 1szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Banan 1szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Pomara cza 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOI</u>) Papryka wie a 50g
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszonej* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Piecze rzymska wieprzowa 100g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Kasza gryczana 200g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (<u>ME, SOI</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Mielowarzywna z ziemiakami* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Piecze rzymska wieprzowa 100g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Kaszaj czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Mielowarzywna z ziemiakami* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Piecze rzymska wieprzowa 100g (<u>GLUPSZ, JAI</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Kasza gryczana 200g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (<u>ME, SOI</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g (<u>RIB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g (<u>RIB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g (<u>RIB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g (<u>RIB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona w sosie niejadanej 30g (<u>GLUPSZ, SOI, mo e zamiera : ME, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała plastry 50g
	Warto energetyczna: 2336.79kcal; Białko ogółem 99.47g; Tłuszcz: 67.08g; Kw. tł. nasy.: 22.51g; W głowodany ogółem 363.55g; W tym cukry: 78.51g; Błonnik pok.: 38.93g; Sól: 8.40g	Warto energetyczna: 2399.94kcal; Białko ogółem 94.96g; Tłuszcz: 66.13g; Kw. tł. nasy.: 20.10g; W głowodany ogółem 377.81g; W tym cukry: 91.28g; Błonnik pok.: 30.73g; Sól: 7.26g	Warto energetyczna: 2439.13kcal; Białko ogółem 103.93g; Tłuszcz: 54.93g; Kw. tł. nasy.: 12.24g; W głowodany ogółem 401.06g; W tym cukry: 94.03g; Błonnik pok.: 28.41g; Sól: 6.32g	Warto energetyczna: 2410.40kcal; Białko ogółem 110.62g; Tłuszcz: 67.57g; Kw. tł. nasy.: 23.41g; W głowodany ogółem 392.13g; W tym cukry: 58.59g; Błonnik pok.: 54.51g; Sól: 9.54g	

Oznaczenia alergenów

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszeny,
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,
S02 - 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z w glowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,