

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce 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> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 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> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 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> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa żeberkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa żeberkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2162.95 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2028.14 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2089.45 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2390.11 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2522.89 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 26.58 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2454.66 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1913.24 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2064.02 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g
		II SN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chacha 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Chacha 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2247.26 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2596.84 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2879.52 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 444.91 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2414.36 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2190.01 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2036.46 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2093.44 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2086.97 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 24.11 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2574.00 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1720.28 kcal; Białko ogółem: 55.12 g; Tłuszcz: 31.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2001.90 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 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> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 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> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2255.20 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2219.61 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2183.96 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2318.77 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2435.56 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 28.03 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2649.93 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2011.60 kcal; Białko ogółem: 47.89 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2136.82 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biały plaster 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biały plaster 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 30 g		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 60 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Wartość energetyczna: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2201.44 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2200.19 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2290.81 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2307.95 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 125.59 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1703.86 kcal; Białko ogółem: 59.06 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2008.89 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2268.52 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1926.80 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1950.49 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2085.95 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2549.73 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 26.24 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2606.94 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2036.71 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2383.68 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2524.38 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2309.35 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2292.11 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2356.14 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2679.17 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 31.09 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2816.10 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2890.41 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 115.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )		
Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Buraczki gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2534.19 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 420.52 g; W tym cukry: 157.14 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 128.92 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2223.51 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; W tym cukry: 148.38 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2530.52 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 31.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 143.23 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2210.20 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres do dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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* 200 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 ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2466.72 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2255.89 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2356.55 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2723.78 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 22.93 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2934.77 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 410.53 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 54.15 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2218.07 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ), Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),				
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ),				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2168.94 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2190.27 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2291.16 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2260.97 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2382.89 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2508.65 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; W tym cukry: 130.06 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 405.87 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2297.60 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN					Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )			
PD					Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
PN								
	Wartość energetyczna: 2642.07 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2653.55 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2967.14 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 103.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 412.87 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1884.26 kcal; Białko ogółem: 54.68 g; Tłuszcz: 28.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2687.79 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Nektarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )		
2024-08-16 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Brama) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Brama) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Brama) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Brama) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Brama) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
2024-08-16 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2238.95 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2156.01 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2165.09 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2314.12 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2629.08 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1975.25 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2098.91 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napój sojowy 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pierogi ze szpinakiem* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2195.09 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2287.38 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2581.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukier 30 g
		II SN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata ziemniaczana - dieta 200 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2184.61 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2079.07 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2179.73 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2415.72 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2630.61 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1964.93 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2198.42 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka, bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Danie po chińsku z ryżem 350 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2257.90 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1873.97 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 264.07 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2050.00 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 860.09 kcal; Białko ogółem: 36.69 g; Tłuszcz: 14.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 152.63 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 0.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska		
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		II ŚN						
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD						
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		PN	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			
	Wartość energetyczna: 2779.11 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 102.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 792.05 kcal; Białko ogółem: 28.52 g; Tłuszcz: 25.10 g; Kw. tł. nasy.: 4.09 g; Węglowodany ogółem: 120.75 g; W tym cukry: 20.32 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 641.31 kcal; Białko ogółem: 17.18 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 123.70 g; W tym cukry: 20.41 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 1.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD						
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1886.60 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2104.32 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2019.39 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; W tym cukry: 17.33 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 737.91 kcal; Białko ogółem: 32.55 g; Tłuszcz: 23.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 103.11 g; W tym cukry: 18.53 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 740.54 kcal; Białko ogółem: 23.21 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; Węglowodany ogółem: 108.73 g; W tym cukry: 19.41 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 1.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
II ŚN						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2375.09 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1958.71 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 13.73 g; Sól: 2.56 g;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 24.77 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 772.24 kcal; Białko ogółem: 29.33 g; Tłuszcz: 25.42 g; Kw. tł. nasy.: 4.83 g; Węglowodany ogółem: 112.99 g; W tym cukry: 21.83 g; Błonnik pok.: 14.52 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 714.12 kcal; Białko ogółem: 25.42 g; Tłuszcz: 6.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.34 g; Węglowodany ogółem: 149.78 g; W tym cukry: 31.64 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 1.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
II SN						
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Brama) (bez soli) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK</b> ) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 350 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )					
	Wartość energetyczna: 2028.87 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1995.11 kcal; Białko ogółem: 67.48 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2063.44 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1996.00 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 612.79 kcal; Białko ogółem: 34.66 g; Tłuszcz: 15.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.34 g; Węglowodany ogółem: 88.54 g; W tym cukry: 22.32 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 1.38 g;	Wartość energetyczna: 517.99 kcal; Białko ogółem: 13.46 g; Tłuszcz: 13.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.17 g; Węglowodany ogółem: 89.36 g; W tym cukry: 23.65 g; Błonnik pok.: 9.26 g; Sól: 1.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2273.14 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1894.16 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2088.85 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 5.22 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Chałka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2497.50 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2378.01 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 2378.98 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2099.51 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.07 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Platki owsiane na mleku 180 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		II SN					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 150 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2539.10 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1959.75 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2062.43 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 1203.70 kcal; Białko ogółem: 44.22 g; Tłuszcz: 30.00 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 199.91 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 9.96 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 1117.25 kcal; Białko ogółem: 42.56 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 197.66 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 8.71 g; Sól: 0.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5g Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2367.81 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2154.79 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2239.64 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2139.29 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 953.78 kcal; Białko ogółem: 41.24 g; Tłuszcz: 24.63 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; W tym cukry: 19.97 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 1.64 g;	Wartość energetyczna: 755.11 kcal; Białko ogółem: 21.53 g; Tłuszcz: 22.42 g; Kw. tł. nasy.: 2.33 g; Węglowodany ogółem: 118.01 g; W tym cukry: 25.12 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 1.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Paszet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Paszet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ</b> ), Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
II ŚN						
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Salata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dyńa duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dyńa z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Salata zielona z kefirem (bez soli) 120 g ( <b>MLE</b> ), Dyńa duszona z olejem* (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dyńa duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Salata zielona z kefirem 120 g ( <b>MLE</b> ), Dyńa duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i rzodkiewki (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2842.73 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 461.28 g; W tym cukry: 127.14 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 63.82 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2164.98 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1986.15 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 673.43 kcal; Białko ogółem: 39.14 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 104.59 g; W tym cukry: 21.13 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1015.62 kcal; Białko ogółem: 22.83 g; Tłuszcz: 22.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 180.52 g; W tym cukry: 19.72 g; Błonnik pok.: 8.41 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 100 g ( <b>SEL</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		II ŚN					
2024-08-15 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD					
2024-08-15 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy* 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2898.65 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 112.88 g; Kw. tł. nasy.: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 395.33 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2296.29 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 2420.74 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 30.03 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 128.73 g; W tym cukry: 27.68 g; Błonnik pok.: 14.66 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 875.12 kcal; Białko ogółem: 24.42 g; Tłuszcz: 25.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.07 g; Węglowodany ogółem: 145.05 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 2.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Nektarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Nektarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 20 g Nektarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ,</u> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
II ŚN						
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Brama) 80 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Brama) (bez soli) 80 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Brama) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2359.05 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 413.29 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1948.57 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 2108.26 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2041.08 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 27.21 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 746.48 kcal; Białko ogółem: 32.00 g; Tłuszcz: 27.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.01 g; Węglowodany ogółem: 98.77 g; W tym cukry: 24.64 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 830.43 kcal; Białko ogółem: 19.83 g; Tłuszcz: 12.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.32 g; Węglowodany ogółem: 159.75 g; W tym cukry: 22.67 g; Błonnik pok.: 8.58 g; Sól: 3.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 298.63 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2253.53 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.20 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek zielony z koperkiem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2336.93 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1974.03 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 2071.48 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1875.62 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 5.45 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,