

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</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 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 SN			Biskopki 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)		
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	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>)	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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Twaróg półtusty 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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 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>) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1949.52 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1982.33 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2179.92 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2174.04 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 27.09 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2342.38 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1790.75 kcal; Białko ogółem: 52.95 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1853.12 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 30 g (SOJ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szybnka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 30 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		
2024-08-20 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
2024-08-20 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2184.67 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2235.24 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 25.87 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2760.25 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2018.02 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2416.19 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2414.03 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2022.85 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2046.47 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2182.67 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2303.82 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 22.15 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2752.44 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 373.65 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2008.77 kcal; Białko ogółem: 53.24 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2066.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		
2024-08-22 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto (z ryżem brązowym) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
2024-08-22 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Dżem 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2382.35 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2190.20 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2294.65 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2413.33 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2263.45 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 22.72 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2652.23 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1942.80 kcal; Białko ogółem: 62.53 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2508.35 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)		
2024-08-23 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) 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 z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)			
2024-08-23 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2179.63 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2020.28 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2047.17 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2351.16 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2565.53 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1881.48 kcal; Białko ogółem: 45.17 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1785.85 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 razowy żytnio-pszenno 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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 razowy żytnio-pszenno 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 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>) 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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	Ryż 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka 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 razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2305.00 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.72 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2656.67 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 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 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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 białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 białej z koperkiem i z olejem b/c 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 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 białej z koperkiem i 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Chleb żytni razowy 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	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2546.26 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2307.27 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2393.61 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2751.64 kcal; Białko ogółem: 151.88 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2939.12 kcal; Białko ogółem: 149.66 g; Tłuszcz: 105.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2124.57 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2537.83 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 423.07 g; W tym cukry: 155.56 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 133.53 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2406.32 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2409.25 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2872.83 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 460.96 g; W tym cukry: 156.69 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Szyzka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szyzka 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	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, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g	
	II SN			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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 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>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce 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 ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 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 Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 1971.11 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1952.30 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1941.61 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2062.07 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2268.70 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 23.81 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 1993.69 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2127.52 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Serek a'la 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2527.89 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2302.29 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2410.28 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2472.71 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2596.92 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2877.42 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 423.03 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1923.50 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2235.57 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (- może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 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 SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* - dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* - dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* - dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2503.37 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2266.96 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2299.23 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2411.11 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2517.80 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 27.09 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2848.37 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2306.24 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pomidor 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pomidor 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 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2200.88 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2098.81 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2269.83 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2289.83 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2766.15 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; W tym cukry: 128.63 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1950.48 kcal; Białko ogółem: 45.78 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2111.08 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
	II SN			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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</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 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1870.81 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 1935.12 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1949.50 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 35.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2309.64 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 20.71 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2245.79 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 1840.60 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2252.97 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata 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>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata 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>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Salata 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</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>SEZ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem penhoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Serek a/la homogenizowany 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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>) Serek a/la homogenizowany 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 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2235.01 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2315.72 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2284.65 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2393.60 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2681.01 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2128.40 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
II ŚN						
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka z pomidora, miksusałat, kukurydzy i oleju 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2054.86 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1889.15 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 1933.76 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2270.85 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 563.05 kcal; Białko ogółem: 16.90 g; Tłuszcz: 14.36 g; Kw. tł. nasy.: 1.92 g; Węglowodany ogółem: 99.24 g; W tym cukry: 23.25 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 2.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z fasoli konserwowej, pomidora, ogórka kiszzonego, nasion słonecznika 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2723.64 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 119.31 g; Kw. tł. nasy.: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2050.12 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2105.33 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 17.92 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 806.34 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 27.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.31 g; Węglowodany ogółem: 113.98 g; W tym cukry: 19.60 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 834.99 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz: 29.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 120.94 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 1.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-21 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Serek a/la homogenizowany 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z cieciorki i pieczarek 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Salatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Salatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2494.66 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1820.36 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2333.90 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 28.43 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 914.06 kcal; Białko ogółem: 38.54 g; Tłuszcz: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 126.82 g; W tym cukry: 19.91 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 933.40 kcal; Białko ogółem: 37.58 g; Tłuszcz: 31.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 129.40 g; W tym cukry: 19.44 g; Błonnik pok.: 12.93 g; Sól: 2.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
II SN						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Gołąbki z ryżem i wierzchnią 300 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem (bez soli) 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbki z ryżem i wierzchnią 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2447.83 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2214.32 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2192.67 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2182.16 kcal; Białko ogółem: 65.12 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 988.80 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 29.35 g; Kw. tł. nasy.: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 147.52 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 776.68 kcal; Białko ogółem: 19.16 g; Tłuszcz: 18.22 g; Kw. tł. nasy.: 2.65 g; Węglowodany ogółem: 141.15 g; W tym cukry: 25.60 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 1.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
		II ŚN					
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez mleka, bez soli) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLUPSZ) 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
		PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2170.49 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1871.46 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 728.66 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 22.28 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; Węglowodany ogółem: 100.10 g; W tym cukry: 22.75 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 719.52 kcal; Białko ogółem: 19.02 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 1.84 g; Węglowodany ogółem: 116.74 g; W tym cukry: 23.77 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 1.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (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 soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy i pieczarek 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2182.41 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2157.00 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2780.92 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 6.17 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU , PSZ , SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU , PSZ , JAJ , SOJ , MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU , PSZ , SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU , PSZ , SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU , PSZ , SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU , PSZ , SEL) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU , PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU , PSZ , GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU , PSZ) 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		
PN	Chałka 50 g (GLU , PSZ , JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (GLU , PSZ , JAJ)				
	Wartość energetyczna: 2279.38 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2423.19 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 2346.87 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1859.81 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 4.50 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
		II ŚN					
2024-08-26 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na mleku sojowym z/c 100 ml (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD					
2024-08-26 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2831.19 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 432.62 g; W tym cukry: 155.35 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2304.68 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 11.03 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1066.31 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 181.88 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt 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 (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)			
		II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z fasoli i marchwi 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2012.51 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 1994.09 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 558.38 kcal; Białko ogółem: 36.82 g; Tłuszcz: 9.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 86.20 g; W tym cukry: 21.42 g; Błonnik pok.: 10.22 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 898.68 kcal; Białko ogółem: 27.72 g; Tłuszcz: 32.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 128.88 g; W tym cukry: 22.72 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 1.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-28 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2253.58 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1978.46 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2343.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 856.32 kcal; Białko ogółem: 33.75 g; Tłuszcz: 23.87 g; Kw. tł. nasy.: 5.88 g; Węglowodany ogółem: 134.85 g; W tym cukry: 24.60 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 2.22 g;	Wartość energetyczna: 650.08 kcal; Białko ogółem: 19.01 g; Tłuszcz: 7.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 136.33 g; W tym cukry: 23.09 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 1.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (<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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		
II SN						
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 200 g Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD						
Kolejca	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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</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>) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na napoju sojowym z/c 80 ml (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2594.24 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1961.63 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 2.46 g;	Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1936.63 kcal; Białko ogółem: 56.49 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 863.28 kcal; Białko ogółem: 41.40 g; Tłuszcz: 23.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 125.35 g; W tym cukry: 22.16 g; Błonnik pok.: 10.35 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 624.41 kcal; Białko ogółem: 23.77 g; Tłuszcz: 5.86 g; Kw. tł. nasy.: 1.28 g; Węglowodany ogółem: 122.25 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sól: 1.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-30 piątek	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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana 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 Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* (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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	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 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1996.00 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 2040.41 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2287.61 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 608.72 kcal; Białko ogółem: 30.17 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 1.10 g; Węglowodany ogółem: 94.64 g; W tym cukry: 22.31 g; Błonnik pok.: 11.84 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 705.62 kcal; Białko ogółem: 10.87 g; Tłuszcz: 6.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.35 g; Węglowodany ogółem: 159.05 g; W tym cukry: 16.91 g; Błonnik pok.: 4.31 g; Sól: 1.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-31 sobota	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2222.39 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2130.72 kcal; Białko ogółem: 54.86 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1918.69 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2156.89 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 28.10 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 5.92 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z soczewicy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizéria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizéria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)				
	Wartość energetyczna: 2647.20 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2472.96 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 97.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2205.86 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 55.50 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 6.05 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,