

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w 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 | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na napojusojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 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>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 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>) | | |
| Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2231.05 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 2096.24 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 9.17 g; | Wartość energetyczna: 2425.46 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2558.24 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 26.59 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 9.81 g; | Wartość energetyczna: 2522.76 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 419.29 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 10.25 g; | Wartość energetyczna: 1981.34 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 36.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 129.25 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 7.65 g; | Wartość energetyczna: 2099.37 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.03 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 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>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 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 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 Salata zielona 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb 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 Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | 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 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 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 | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) | | | |
| Kolacja | 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2247.26 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.15 g; | Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.50 g; | Wartość energetyczna: 2596.84 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.20 g; | Wartość energetyczna: 2879.52 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 444.91 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.11 g; | Wartość energetyczna: 2414.36 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.01 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.) | 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.) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 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 (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | | | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Jogurt truskawkowy 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 Mix салат 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 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.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 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 | 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.) Ogórek świeży 80 g Mix салат 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 Mix салат 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| PN | | | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | | | |
| | Wartość energetyczna: 2222.01 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2070.46 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2127.44 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2215.38 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 23.19 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 10.14 g; | Wartość energetyczna: 2606.00 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 1752.68 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 31.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.24 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|---------------------|------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 2024-09-05 czwartek | Śniadanie | Płatki 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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki 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 | Płatki 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 | Jogurt naturalny 2,5% 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) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki 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 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki 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 15 g Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z soczewicy czarnej 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z soczewicy czarnej 50 g | | |
| | Obiad | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g 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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) 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 | Bułka pszenna długa krojona 150 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 | Bułka pszenna długa krojona 150 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 | 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.) 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 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 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Płastowska- 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 | | |
| | | Wartość energetyczna: 2352,77 kcal; Białko ogółem: 79,23 g; Tłuszcz: 72,09 g; Kw. tł. nasy.: 31,18 g; Węglowodany ogółem: 363,05 g; W tym cukry: 63,71 g; Błonnik pok.: 34,50 g; Sól: 11,73 g; | Wartość energetyczna: 2219,61 kcal; Białko ogółem: 92,12 g; Tłuszcz: 61,21 g; Kw. tł. nasy.: 23,80 g; Węglowodany ogółem: 337,20 g; W tym cukry: 67,13 g; Błonnik pok.: 25,36 g; Sól: 6,33 g; | Wartość energetyczna: 2183,96 kcal; Białko ogółem: 89,59 g; Tłuszcz: 58,96 g; Kw. tł. nasy.: 21,87 g; Węglowodany ogółem: 336,80 g; W tym cukry: 83,53 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Sól: 5,40 g; | Wartość energetyczna: 2318,77 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 64,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,55 g; Węglowodany ogółem: 358,41 g; W tym cukry: 86,93 g; Błonnik pok.: 21,14 g; Sól: 5,69 g; | Wartość energetyczna: 2435,56 kcal; Białko ogółem: 108,55 g; Tłuszcz: 75,18 g; Kw. tł. nasy.: 28,76 g; Węglowodany ogółem: 348,12 g; W tym cukry: 28,03 g; Błonnik pok.: 33,03 g; Sól: 10,72 g; | Wartość energetyczna: 2747,50 kcal; Białko ogółem: 97,90 g; Tłuszcz: 84,11 g; Kw. tł. nasy.: 36,87 g; Węglowodany ogółem: 417,23 g; W tym cukry: 65,71 g; Błonnik pok.: 36,72 g; Sól: 12,18 g; | Wartość energetyczna: 2011,60 kcal; Białko ogółem: 47,89 g; Tłuszcz: 37,88 g; Kw. tł. nasy.: 14,18 g; Węglowodany ogółem: 374,90 g; W tym cukry: 95,73 g; Błonnik pok.: 15,22 g; Sól: 7,45 g; | Wartość energetyczna: 2136,82 kcal; Białko ogółem: 77,30 g; Tłuszcz: 63,43 g; Kw. tł. nasy.: 13,27 g; Węglowodany ogółem: 328,31 g; W tym cukry: 68,54 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 7,60 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|---|
| 2024-09-06 piątek | 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.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (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.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 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.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 80 g Mix салат 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Mix салат 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napojowym sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 30 g | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (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 b/c 200 ml (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) 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 (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 | 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 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 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 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata 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 (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.) Salata zielona 10 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2118.50 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2166.12 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2164.87 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2297.49 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.16 g; | Wartość energetyczna: 2314.63 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 2372.75 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 1716.97 kcal; Białko ogółem: 57.51 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.07 g; | Wartość energetyczna: 1973.57 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|------------------------|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-09-07 sobota | 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) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 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.) 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 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.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (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) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE) | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | 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.) | | | | |
| | Kolejka | 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) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) 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) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | Chleb żytni razowy 70 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.) Salata zielona 10 g | 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 | | |
| | | Wartość energetyczna: 2300.92 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 1959.20 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2118.35 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2582.13 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 25.43 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2639.34 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2036.71 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2416.08 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.88 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|----------------------|------------------------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 2024-09-08 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g 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 15 g Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.) | 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem pelmoziarnym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | 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.) | 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) Arbuz 150 g Mix салат 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) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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) Arbuz 150 g Mix салат 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 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 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | Chleb żytni razowy 70 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 | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 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 | |
| | | Wartość energetyczna: 2558.38 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sol: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2343.35 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sol: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sol: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 2388.54 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sol: 6.33 g; | Wartość energetyczna: 2713.17 kcal; Białko ogółem: 144.10 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 30.38 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sol: 10.29 g; | Wartość energetyczna: 2850.10 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sol: 8.97 g; | Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sol: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2924.41 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sol: 9.78 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | 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>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) | | |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos twarogowo-jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos twarogowo-jogurtowo-porczezkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości 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, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane b/c 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 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 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2503.29 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 139.38 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2075.64 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 129.14 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2062.97 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 2333.75 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.87 g; | Wartość energetyczna: 2530.52 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 1900.28 kcal; Białko ogółem: 49.92 g; Tłuszcz: 30.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 143.34 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 5.21 g; | Wartość energetyczna: 2210.20 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.78 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zoławkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|--|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) | | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szpót w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szpót w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szpót w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) | | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2556.78 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.66 g; | Wartość energetyczna: 2255.89 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.57 g; | Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2356.55 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2813.84 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 10.01 g; | Wartość energetyczna: 3024.83 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 412.59 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.82 g; | Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 54.15 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.65 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zoławkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|------------------|--|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-09-11 środa | Śniadanie | Ryż 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 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 JEĆZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dymna duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dymna duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z olejem 80 g (GLU PSZ.) 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) | Jogurt truskawkowy 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2211.92 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2222.67 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2230.43 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 4.86 g; | Wartość energetyczna: 2200.23 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2395.01 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2551.63 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 129.47 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2165.01 kcal; Białko ogółem: 51.08 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 393.09 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 14.17 g; Sól: 4.84 g; | Wartość energetyczna: 2330.00 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.51 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 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 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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 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 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 Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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 | 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 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 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 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 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 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* -dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | 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) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) 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) 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 | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (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 | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) 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) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | 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 15 g Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2642.07 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 9.31 g; | Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2653.55 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.46 g; | Wartość energetyczna: 2967.14 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 103.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 412.87 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.67 g; | Wartość energetyczna: 1884.26 kcal; Białko ogółem: 54.68 g; Tłuszcz: 28.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2687.79 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.44 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|------------------------|---|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-09-13 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 żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</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> .) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u> .) Śliwka 150 g Salata zielona 20 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> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u> .) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>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> .) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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> .) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) | | |
| | Obiad | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u> .) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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> .) Ser żółty 30 g (<u>MLE</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) 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 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Salata zielona 10 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2214.41 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2153.36 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2305.28 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 30.16 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 2599.79 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.48 g; | Wartość energetyczna: 2011.39 kcal; Białko ogółem: 48.33 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2090.07 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.79 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zołajkowego | 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 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) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 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 Cukier 30 g | Płatki pszenne na napojosojowym 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 15 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | 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 | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) 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 z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) 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 z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) 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.) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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 żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | |
| 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banana 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banana 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) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 80 g Pomidor 80 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 15 g Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | 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.) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | 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.) Sałata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2195.09 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.19 g; | Wartość energetyczna: 2287.38 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2581.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.55 g; | Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.30 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 zołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|----------------------|------------------------|--|---|---|---|---|--|---|--|
| 2024-09-15 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) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 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) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 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 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 z koperkiem 100 g (MLE.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 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) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (MLE.) 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 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | | 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 | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.42 g; | Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2118.43 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 4.99 g; | Wartość energetyczna: 2195.13 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2507.82 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.51 g; | Wartość energetyczna: 2722.71 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.14 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| II ŚN | | | | | | |
| Obiad | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Danie po chińsku z ryżem* 350 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | |
| PD | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2326.00 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.87 g; | Wartość energetyczna: 1924.37 kcal; Białko ogółem: 55.25 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2246.12 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 26.36 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 7.64 g; | Wartość energetyczna: 928.19 kcal; Białko ogółem: 39.69 g; Tłuszcz: 14.05 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 173.45 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 0.96 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2024-09-03 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* (bez soli) 150 g (<u>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 | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | Wafle ryżowe 30 g | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2779.11 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 102.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 3.46 g; | Wartość energetyczna: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.23 g; | Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 25.72 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 792.05 kcal; Białko ogółem: 28.52 g; Tłuszcz: 25.10 g; Kw. tł. nasy.: 4.09 g; Węglowodany ogółem: 120.75 g; W tym cukry: 20.32 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 1.33 g; | Wartość energetyczna: 641.31 kcal; Białko ogółem: 17.18 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 123.70 g; W tym cukry: 20.41 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 1.64 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|------------------|---|---|---|--|---|--|--|
| 2024-09-04 środa | 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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.) 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 Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 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) Paszтетsojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 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 Paszтетsojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2316.05 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 1918.60 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 3.94 g; | Wartość energetyczna: 2105.92 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 4.32 g; | Wartość energetyczna: 2055.39 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 16.43 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 770.31 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Tłuszcz: 23.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 111.62 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 12.05 g; Sól: 1.58 g; | Wartość energetyczna: 772.94 kcal; Białko ogółem: 23.41 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; Węglowodany ogółem: 117.23 g; W tym cukry: 18.60 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 1.25 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|---------------------|----------------------------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-09-05 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki 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.) Masto extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masto 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</p> | <p>Płatki 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) Masto 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</p> | <p>Płatki 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 Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> | <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> | <p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 150 g Masto extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masto 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</p> | <p>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 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) | | | | | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2464.01 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.71 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1991.11 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 2.56 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.20 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2286.60 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 30.72 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 6.79 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 869.80 kcal; Białko ogółem: 28.20 g; Tłuszcz: 25.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.64 g; Węglowodany ogółem: 142.32 g; W tym cukry: 21.80 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.86 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 770.16 kcal; Białko ogółem: 25.83 g; Tłuszcz: 13.70 g; Kw. tł. nasy.: 1.88 g; Węglowodany ogółem: 146.19 g; W tym cukry: 22.03 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 3.96 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|----------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2024-09-06 piątek | Sniadanie | 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) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Arbuz 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) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, 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 Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | | | | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400ml (SEL, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) 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 | 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2139.87 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.07 g; | Wartość energetyczna: 1959.79 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 4.41 g; | Wartość energetyczna: 2028.12 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 619.47 kcal; Białko ogółem: 32.53 g; Tłuszcz: 13.77 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 97.04 g; W tym cukry: 21.51 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sól: 1.81 g; | Wartość energetyczna: 550.39 kcal; Białko ogółem: 13.67 g; Tłuszcz: 13.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.17 g; Węglowodany ogółem: 97.86 g; W tym cukry: 22.84 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.38 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|--|---|---|--|--|------------------------------|--|
| 2024-09-07 sobota | 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) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa 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 żółty 40 g (MLE) 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) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na napój 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 Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Mus- przecier owocowy 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 | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2305.25 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 3.20 g; | Wartość energetyczna: 1926.56 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.28 g; | Wartość energetyczna: 2121.25 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 5.22 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|----------------------|--|---|---|--|---|------------------------------|--|
| 2024-09-08 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 Salata 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) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata 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) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g Mix salat 20 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Wafle ryżowe 30 g | Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2531.50 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 2.53 g; | Wartość energetyczna: 2412.98 kcal; Białko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 4.30 g; | Wartość energetyczna: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.07 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-09-09 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos twarogowo-jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos twarogowo-jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| | PD | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 150 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2508.20 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 136.08 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 1825.35 kcal; Białko ogółem: 49.47 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 1.54 g; | Wartość energetyczna: 2028.53 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 4.22 g; | Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 4.87 g; | Wartość energetyczna: 1103.20 kcal; Białko ogółem: 40.72 g; Tłuszcz: 30.45 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 171.46 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 1.11 g; | Wartość energetyczna: 1016.75 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasy.: 5.31 g; Węglowodany ogółem: 169.21 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 9.51 g; Sól: 0.74 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-09-10 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II ŚN | | | | | | |
| | Obiad | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2457.87 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2277.25 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 3.33 g; | Wartość energetyczna: 2239.64 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 4.23 g; | Wartość energetyczna: 2229.35 kcal; Białko ogółem: 58.99 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 274.21 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 1021.32 kcal; Białko ogółem: 40.25 g; Tłuszcz: 32.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 152.85 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 1.67 g; | Wartość energetyczna: 822.66 kcal; Białko ogółem: 20.54 g; Tłuszcz: 29.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.90 g; Węglowodany ogółem: 119.56 g; W tym cukry: 25.57 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 1.40 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska |
|-----------|--|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż 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) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (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 Tofu 100g (SOJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| II ŚN | | | | | | |
| Obiad | Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dynia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Gryskowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Salata zielona z kefirem (bez soli) 120 g (MLE) Dynia duszona z olejem* (bez soli) 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona z kefirem 120 g (MLE) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Banan 150 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 Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2853.32 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 460.88 g; W tym cukry: 127.36 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 4.11 g; | Wartość energetyczna: 2243.68 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 4.30 g; | Wartość energetyczna: 2018.55 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 705.83 kcal; Białko ogółem: 39.35 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 113.10 g; W tym cukry: 20.32 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sól: 1.91 g; | Wartość energetyczna: 1015.62 kcal; Białko ogółem: 22.83 g; Tłuszcz: 22.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 180.52 g; W tym cukry: 19.72 g; Błonnik pok.: 8.41 g; Sól: 1.05 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 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) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 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 Paprykarz warzywny 100 g (SEL.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| II SN | | | | | | |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapusta i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 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) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) 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 Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2898.65 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 112.88 g; Kw. tł. nasy.: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 395.33 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.64 g; | Wartość energetyczna: 2328.69 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 3.47 g; | Wartość energetyczna: 2420.74 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 4.29 g; | Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 30.03 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 128.73 g; W tym cukry: 27.68 g; Błonnik pok.: 14.66 g; Sól: 3.69 g; | Wartość energetyczna: 875.12 kcal; Białko ogółem: 24.42 g; Tłuszcz: 25.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.07 g; Węglowodany ogółem: 145.05 g; W tym cukry: 27.78 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 2.19 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| II SN | | | | | | |
| Obiad | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Kalafiiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| PD | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2357.55 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 1917.31 kcal; Białko ogółem: 58.57 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 3.48 g; | Wartość energetyczna: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 4.65 g; | Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 19.07 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 691.40 kcal; Białko ogółem: 28.72 g; Tłuszcz: 23.06 g; Kw. tł. nasy.: 1.84 g; Węglowodany ogółem: 96.66 g; W tym cukry: 16.07 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 2.52 g; | Wartość energetyczna: 830.43 kcal; Białko ogółem: 19.83 g; Tłuszcz: 12.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.32 g; Węglowodany ogółem: 159.75 g; W tym cukry: 22.67 g; Błonnik pok.: 8.58 g; Sól: 3.48 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|-------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|--|
| 2024-09-14 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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 z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z 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>) Salatka z brokulą, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.04 g; | Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g; | Wartość energetyczna: 2253.53 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.20 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | |
|----------------------|---|---|--|---|---|------------------------------|--|
| 2024-09-15 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 Salata 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 400 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) 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 z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 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) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2396.63 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2066.13 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 2.36 g; | Wartość energetyczna: 2103.88 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.43 g; | Wartość energetyczna: 1970.68 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 5.47 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,