

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, 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 i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Dżem 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1959.72 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2016.35 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 27.73 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1823.96 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1885.52 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 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 Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 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) Schab gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 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 Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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 Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 30 g (SOJ.) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 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 Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 30 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napój sojowy 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/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) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2292.45 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2184.67 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2235.24 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2364.51 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2753.85 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2018.02 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2409.79 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z jabłkiem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolejca	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.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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.) 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.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 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.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2061.39 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2221.67 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2344.47 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2793.09 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2014.90 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2099.00 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biskopki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	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>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz 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	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2212.79 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2237.15 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2355.84 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2556.55 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 30.99 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2713.76 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 1910.75 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 34.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2412.71 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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% 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)		
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 waniliowym z/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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2269.73 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2439.96 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2655.63 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1932.61 kcal; Białko ogółem: 46.71 g; Tłuszcz: 31.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1869.38 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2305.00 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.72 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2656.67 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2557.16 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2426.01 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2785.64 kcal; Białko ogółem: 151.33 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2950.02 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2126.17 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2468.64 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2531.43 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 133.53 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2406.32 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2402.85 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2992.83 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 486.67 g; W tym cukry: 179.97 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała rozdrobniona 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, JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pasztet z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 1981.49 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1974.01 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2331.15 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1993.69 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Serek a'la 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2455.72 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2400.36 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2508.35 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2570.77 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2669.13 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2805.25 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 429.92 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1965.78 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miod (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biskwipy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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) Filet z kurczaka 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 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) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
	Wartość energetyczna: 2481.13 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2282.23 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.11 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2600.50 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2826.13 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2464.18 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Knedle z truskawkami* 300 g (RYB.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) 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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2335.78 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2131.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2338.61 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2868.43 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 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.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszaný 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 mieszaný 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.) Brzoskwinie w syropie 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.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (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 mieszaný 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1865.21 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 1935.12 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1949.50 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 35.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2321.04 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 23.83 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 1840.60 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2264.37 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</u>) Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)		
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix salat 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix salat 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2332.72 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2268.99 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2162.40 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka z pomidora, miks salata, kukurydzy i oleju 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2463.79 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1911.15 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1967.78 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2303.25 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 569.15 kcal; Białko ogółem: 16.35 g; Tłuszcz: 12.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; Węglowodany ogółem: 106.66 g; W tym cukry: 21.77 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sól: 2.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Mix salat 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z fasoli konserwowej, pomidora, ogórka kiszzonego, nasion słonecznika 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2717.24 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 119.28 g; Kw. tł. nasy.: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2076.12 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2129.73 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 14.97 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 806.34 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 27.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.31 g; Węglowodany ogółem: 113.98 g; W tym cukry: 19.60 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 834.99 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz: 29.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 120.94 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 1.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
II ŚN						
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z cieciorki i pieczarek 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
2024-09-18 środa						
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2535.31 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1861.01 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 2.03 g;	Wartość energetyczna: 2083.25 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2349.33 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 957.85 kcal; Białko ogółem: 39.46 g; Tłuszcz: 28.13 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 143.48 g; W tym cukry: 25.76 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 977.19 kcal; Białko ogółem: 38.49 g; Tłuszcz: 29.46 g; Kw. tł. nasy.: 4.84 g; Węglowodany ogółem: 146.06 g; W tym cukry: 25.29 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 2.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
II SN						
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c (bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 400 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z cukini z kielbasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera 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) Tofu 100 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 100 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2601.32 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2373.83 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 945.67 kcal; Białko ogółem: 20.73 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 135.71 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 799.51 kcal; Białko ogółem: 18.33 g; Tłuszcz: 20.61 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 142.92 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 1.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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		
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)			
		II ŚN						
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (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	Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) 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	
		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) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1919.78 kcal; Białko ogółem: 67.15 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 1956.71 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2348.63 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 812.19 kcal; Białko ogółem: 38.28 g; Tłuszcz: 22.46 g; Kw. tł. nasy.: 2.02 g; Węglowodany ogółem: 119.05 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 803.05 kcal; Białko ogółem: 20.77 g; Tłuszcz: 22.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; Węglowodany ogółem: 135.69 g; W tym cukry: 24.86 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 1.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy i pieczarek 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2214.81 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2140.00 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2780.92 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 6.17 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u> , Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		II SN					
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u> , Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
		PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Chałka 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2290.28 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1921.61 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 4.50 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 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) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
		II ŚN					
2024-09-23 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na mleku sojowym z/c 100 ml (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD					
2024-09-23 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2824.79 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; W tym cukry: 153.63 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2298.28 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2230.50 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1066.31 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 181.88 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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		
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)			
		II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z fasoli i marchwi 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Paszтет z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Paszтет z soczewicy* 80 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, JAJ.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2039.88 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 2033.02 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 31.22 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 573.78 kcal; Białko ogółem: 36.38 g; Tłuszcz: 8.36 g; Kw. tł. nasy.: 0.94 g; Węglowodany ogółem: 93.80 g; W tym cukry: 20.12 g; Błonnik pok.: 10.82 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 881.68 kcal; Białko ogółem: 27.08 g; Tłuszcz: 31.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 127.97 g; W tym cukry: 22.23 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 1.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
		II ŚN					
2024-09-25 środa	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD					
2024-09-25 środa	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 warzywny 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2228.55 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2056.44 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2393.45 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2288.04 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 33.14 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 841.17 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.88 g; Węglowodany ogółem: 131.34 g; W tym cukry: 21.58 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 650.08 kcal; Białko ogółem: 19.01 g; Tłuszcz: 7.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 136.33 g; W tym cukry: 23.09 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 1.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 czwartek	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) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
	II SN						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 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 fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na napoju sojowym z/c 80 ml (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)				
	Wartość energetyczna: 2621.66 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2025.05 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1969.03 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 814.90 kcal; Białko ogółem: 34.75 g; Tłuszcz: 21.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 127.98 g; W tym cukry: 23.14 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sól: 1.07 g;	Wartość energetyczna: 625.68 kcal; Białko ogółem: 20.65 g; Tłuszcz: 7.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.49 g; Węglowodany ogółem: 124.89 g; W tym cukry: 19.89 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sól: 0.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 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 Tofu 100 g (SOJ) Dżem 25 g 2 szt Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)		
		II ŚN					
2024-09-27 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD					
2024-09-27 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 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 Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2375.06 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2115.28 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2163.73 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2283.57 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 596.79 kcal; Białko ogółem: 28.59 g; Tłuszcz: 13.41 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 95.86 g; W tym cukry: 15.58 g; Błonnik pok.: 11.31 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 688.62 kcal; Białko ogółem: 10.23 g; Tłuszcz: 5.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 158.14 g; W tym cukry: 16.42 g; Błonnik pok.: 4.31 g; Sól: 1.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-28 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* (bez soli)* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi 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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata 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 Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2142.12 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1912.29 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 37.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 30.80 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 8.02 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z soczewicy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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 własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 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 Tofu 100 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)				
	Wartość energetyczna: 2709.90 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2239.86 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 55.50 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 6.05 g;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,