

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napojusojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2224.65 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.71 g; WW: 35.29 Por;	Wartość energetyczna: 2103.89 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 8.71 g; WW: 34.28 Por;	Wartość energetyczna: 2132.45 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.16 g; WW: 32.17 Por;	Wartość energetyczna: 2433.11 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 7.95 g; WW: 36.52 Por;	Wartość energetyczna: 2551.84 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 24.88 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 11.18 g; WW: 32.01 Por;	Wartość energetyczna: 2516.36 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 11.63 g; WW: 39.09 Por;	Wartość energetyczna: 1988.99 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 7.64 g; WW: 34.48 Por;	Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.39 g; WW: 30.85 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2225.23 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 5.93 g; WW: 32.15 Por;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.97 g; WW: 35.71 Por;	Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.15 g; WW: 36.07 Por;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.50 g; WW: 39.24 Por;	Wartość energetyczna: 2591.81 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 24.21 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 9.13 g; WW: 30.68 Por;	Wartość energetyczna: 2857.49 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 446.25 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.77 g; WW: 41.44 Por;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.11 g; WW: 39.24 Por;	Wartość energetyczna: 2409.33 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.60 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 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 żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		IN 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
2024-10-02 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
2024-10-02 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 rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2178.84 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.93 Por;	Wartość energetyczna: 2144.29 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.64 g; WW: 35.29 Por;	Wartość energetyczna: 2201.27 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.88 g; WW: 35.60 Por;	Wartość energetyczna: 2193.20 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.68 Por;	Wartość energetyczna: 2296.66 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 26.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.24 g; WW: 30.99 Por;	Wartość energetyczna: 2562.83 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.90 g; WW: 37.89 Por;	Wartość energetyczna: 1775.71 kcal; Białko ogółem: 54.73 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.18 Por;	Wartość energetyczna: 1990.73 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.45 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2420.81 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sol: 12.09 g; WW: 33.24 Por;	Wartość energetyczna: 2245.06 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sol: 6.47 g; WW: 31.60 Por;	Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sol: 5.55 g; WW: 31.76 Por;	Wartość energetyczna: 2318.77 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sol: 5.69 g; WW: 33.78 Por;	Wartość energetyczna: 2503.61 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 25.59 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sol: 11.08 g; WW: 32.00 Por;	Wartość energetyczna: 2815.55 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sol: 12.53 g; WW: 38.45 Por;	Wartość energetyczna: 2009.63 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sol: 7.54 g; WW: 34.70 Por;	Wartość energetyczna: 2225.71 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sol: 7.73 g; WW: 30.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zoławkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 30 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, 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 białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, 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 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 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.72 g; WW: 31.18 Por;	Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.88 Por;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.19 Por;	Wartość energetyczna: 2485.25 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.14 g; WW: 34.63 Por;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.01 Por;	Wartość energetyczna: 2437.57 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.78 g; WW: 33.51 Por;	Wartość energetyczna: 1724.88 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.17 g; WW: 25.92 Por;	Wartość energetyczna: 2173.39 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.80 g; WW: 26.71 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
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) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.52 g; WW: 35.26 Por;	Wartość energetyczna: 1963.32 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.54 Por;	Wartość energetyczna: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.82 Por;	Wartość energetyczna: 2118.35 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.68 g; WW: 32.24 Por;	Wartość energetyczna: 2575.73 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 23.72 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 9.30 g; WW: 32.23 Por;	Wartość energetyczna: 2740.37 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 10.99 g; WW: 39.34 Por;	Wartość energetyczna: 2036.71 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 6.43 g; WW: 39.60 Por;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.47 g; WW: 35.00 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pelnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2525.38 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.59 Por;	Wartość energetyczna: 2343.35 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.33 Por;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.05 g; WW: 30.05 Por;	Wartość energetyczna: 2388.54 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.13 Por;	Wartość energetyczna: 2713.17 kcal; Białko ogółem: 144.10 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 30.38 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.29 g; WW: 28.82 Por;	Wartość energetyczna: 2817.10 kcal; Białko ogółem: 137.53 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.36 Por;	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.38 g; WW: 36.77 Por;	Wartość energetyczna: 2891.41 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 115.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.79 g; WW: 31.52 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2519.04 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 154.12 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.33 g; WW: 39.44 Por;	Wartość energetyczna: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 128.92 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.62 Por;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.75 g; WW: 35.92 Por;	Wartość energetyczna: 2333.75 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.54 g; WW: 36.58 Por;	Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.87 g; WW: 30.50 Por;	Wartość energetyczna: 2530.52 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.72 g; WW: 36.10 Por;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 31.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 143.23 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 5.23 g; WW: 35.36 Por;	Wartość energetyczna: 2210.20 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.33 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło gotowane premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2699.26 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 10.55 g; WW: 32.54 Por;	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.64 g; WW: 35.49 Por;	Wartość energetyczna: 2350.39 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.81 g; WW: 35.85 Por;	Wartość energetyczna: 2426.69 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.11 g; WW: 37.02 Por;	Wartość energetyczna: 2956.32 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 117.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 23.07 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 11.90 g; WW: 33.61 Por;	Wartość energetyczna: 3167.31 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 121.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 11.71 g; WW: 37.01 Por;	Wartość energetyczna: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.09 g; WW: 37.11 Por;	Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.07 g; WW: 32.52 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zoławkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu 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 z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2222.27 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.75 g; WW: 34.03 Por;	Wartość energetyczna: 2278.21 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.44 g; WW: 35.29 Por;	Wartość energetyczna: 2323.56 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.96 g; WW: 35.61 Por;	Wartość energetyczna: 2293.37 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.77 g; WW: 35.72 Por;	Wartość energetyczna: 2434.06 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 11.57 g; WW: 31.44 Por;	Wartość energetyczna: 2561.98 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 410.93 g; W tym cukry: 126.18 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.93 Por;	Wartość energetyczna: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 405.87 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 4.94 g; WW: 38.86 Por;	Wartość energetyczna: 2243.02 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 9.18 g; WW: 33.24 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* -dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2635.67 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sol: 10.68 g; WW: 33.58 Por;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sol: 7.30 g; WW: 32.18 Por;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sol: 6.91 g; WW: 33.42 Por;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sol: 8.12 g; WW: 35.78 Por;	Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sol: 10.83 g; WW: 31.95 Por;	Wartość energetyczna: 2960.74 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sol: 11.04 g; WW: 37.56 Por;	Wartość energetyczna: 1865.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 28.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sol: 6.39 g; WW: 33.53 Por;	Wartość energetyczna: 2681.39 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sol: 7.81 g; WW: 35.24 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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		
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
		II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)		
			Obiad	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalaforowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2248.70 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.05 g; WW: 32.07 Por;	Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.39 g; WW: 34.27 Por;	Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.17 g; WW: 34.48 Por;	Wartość energetyczna: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.95 Por;	Wartość energetyczna: 2356.57 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 30.47 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 9.89 g; WW: 29.12 Por;	Wartość energetyczna: 2634.08 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 9.16 g; WW: 36.26 Por;	Wartość energetyczna: 2096.68 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.28 g; WW: 36.10 Por;	Wartość energetyczna: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.45 g; WW: 30.32 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z 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) Schnab gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napojusojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banana 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banana 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.99 Por;	Wartość energetyczna: 2195.09 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.20 Por;	Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.19 g; WW: 34.69 Por;	Wartość energetyczna: 2287.38 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.96 g; WW: 36.94 Por;	Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g; WW: 29.96 Por;	Wartość energetyczna: 2581.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.39 g; WW: 38.08 Por;	Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.55 g; WW: 35.89 Por;	Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.73 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zoławkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukier 30 g
				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
PN	Wartość energetyczna: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.38 g; WW: 32.49 Por;	Wartość energetyczna: 2091.72 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.23 Por;	Wartość energetyczna: 2115.68 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.56 Por;	Wartość energetyczna: 2192.38 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 13.10 g; Sól: 5.92 g; WW: 32.77 Por;	Wartość energetyczna: 2505.07 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.88 Por;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.54 g; WW: 36.86 Por;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.80 g; WW: 32.55 Por;	Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.54 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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		
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	II ŚN							
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udzca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Danie po chińsku z ryżem* 350 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g		
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2319.60 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 108.66 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.24 g; WW: 35.34 Por;	Wartość energetyczna: 1938.70 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.05 g; WW: 25.60 Por;	Wartość energetyczna: 2125.75 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.28 Por;	Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 25.33 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.94 Por;	Wartość energetyczna: 928.19 kcal; Białko ogółem: 39.69 g; Tłuszcz: 14.05 g; Kw. tł. nasy.: 3.52 g; Węglowodany ogółem: 173.45 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 0.96 g; WW: 15.94 Por;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywno* (bez soli) 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2757.09 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.01 g; WW: 37.14 Por;	Wartość energetyczna: 2409.53 kcal; Białko ogółem: 66.77 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.38 g; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.23 g; WW: 35.63 Por;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 26.18 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.23 Por;	Wartość energetyczna: 775.05 kcal; Białko ogółem: 27.88 g; Tłuszcz: 23.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 119.84 g; W tym cukry: 19.83 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 1.31 g; WW: 10.48 Por;	Wartość energetyczna: 624.31 kcal; Białko ogółem: 16.54 g; Tłuszcz: 10.67 g; Kw. tł. nasy.: 0.94 g; Węglowodany ogółem: 122.79 g; W tym cukry: 19.92 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 1.62 g; WW: 10.69 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Banana 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 1875.43 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.08 g; WW: 28.62 Por;	Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.48 g; WW: 35.25 Por;	Wartość energetyczna: 2064.70 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 16.70 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.69 Por;	Wartość energetyczna: 770.31 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Tłuszcz: 23.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 111.62 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 12.05 g; Sól: 1.58 g; WW: 10.07 Por;	Wartość energetyczna: 772.94 kcal; Białko ogółem: 23.41 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; Węglowodany ogółem: 117.23 g; W tym cukry: 18.60 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 1.25 g; WW: 10.02 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>, Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>GLU OW</u>, Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>, Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>		
	II SN						
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>, Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>, Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>, Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>, Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (<u>GLU PSZ</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>, Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>
	PD						
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>, Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>, Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>, Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>, Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>, Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>, Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)					
		<p>Wartość energetyczna: 2532,05 kcal; Białko ogółem: 77,72 g; Tłuszcz: 83,96 g; Kw. tł. nasy.: 23,11 g; Węglowodany ogółem: 379,28 g; W tym cukry: 60,79 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 11,07 g; WW: 34,45 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2059,15 kcal; Białko ogółem: 77,76 g; Tłuszcz: 66,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,35 g; Węglowodany ogółem: 290,96 g; W tym cukry: 49,31 g; Błonnik pok.: 14,46 g; Sól: 2,91 g; WW: 27,71 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2252,85 kcal; Białko ogółem: 109,36 g; Tłuszcz: 55,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,92 g; Węglowodany ogółem: 340,72 g; W tym cukry: 63,65 g; Błonnik pok.: 23,70 g; Sól: 4,27 g; WW: 31,74 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2286,60 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 75,44 g; Kw. tł. nasy.: 16,58 g; Węglowodany ogółem: 334,80 g; W tym cukry: 30,72 g; Błonnik pok.: 35,06 g; Sól: 6,79 g; WW: 30,14 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 869,80 kcal; Białko ogółem: 28,20 g; Tłuszcz: 25,13 g; Kw. tł. nasy.: 5,64 g; Węglowodany ogółem: 142,32 g; W tym cukry: 21,80 g; Błonnik pok.: 20,33 g; Sól: 4,86 g; WW: 12,22 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 770,16 kcal; Białko ogółem: 25,83 g; Tłuszcz: 13,70 g; Kw. tł. nasy.: 1,88 g; Węglowodany ogółem: 146,19 g; W tym cukry: 22,03 g; Błonnik pok.: 21,68 g; Sól: 3,96 g; WW: 12,46 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g Dżem 20 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 350 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2204.68 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.34 Por;	Wartość energetyczna: 2024.61 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 4.78 g; WW: 28.43 Por;	Wartość energetyczna: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.48 g; WW: 28.08 Por;	Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.80 Por;	Wartość energetyczna: 619.47 kcal; Białko ogółem: 32.53 g; Tłuszcz: 13.77 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 97.04 g; W tym cukry: 21.51 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sól: 1.81 g; WW: 8.52 Por;	Wartość energetyczna: 550.39 kcal; Białko ogółem: 13.67 g; Tłuszcz: 13.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.17 g; Węglowodany ogółem: 97.86 g; W tym cukry: 22.84 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 1.38 g; WW: 8.80 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-05 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 Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napój sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100g (SOJ.) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.25 g; WW: 32.74 Por;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.57 g; WW: 30.10 Por;	Wartość energetyczna: 1926.56 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.28 g; WW: 28.16 Por;	Wartość energetyczna: 2121.25 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 5.22 g; WW: 29.68 Por;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokol gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Wartość energetyczna: 2498.50 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.23 Por;	Wartość energetyczna: 2379.01 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 2.53 g; WW: 27.98 Por;	Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.30 g; WW: 29.29 Por;	Wartość energetyczna: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.07 g; WW: 24.04 Por;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>)</p>	<p>Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>GLU OW</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>		
	II SN						
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budynkowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>
	PD						
	Kolacja	<p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salata z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 150 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>			
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
		<p>Wartość energetyczna: 2508.20 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 136.08 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.60 g; WW: 38.56 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1859.25 kcal; Białko ogółem: 55.23 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 1.57 g; WW: 29.28 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2062.43 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.25 g; WW: 34.51 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 4.87 g; WW: 28.56 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1088.05 kcal; Białko ogółem: 40.10 g; Tłuszcz: 30.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 167.95 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 10.14 g; Sól: 1.46 g; WW: 15.80 Por;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1016.75 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasy.: 5.31 g; Węglowodany ogółem: 169.21 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 9.51 g; Sól: 0.74 g; WW: 16.00 Por;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryżmiska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2451.47 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.36 g; WW: 29.08 Por;	Wartość energetyczna: 2469.37 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.60 g; WW: 29.10 Por;	Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 4.56 g; WW: 34.21 Por;	Wartość energetyczna: 2221.35 kcal; Białko ogółem: 58.99 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 7.29 g; WW: 23.40 Por;	Wartość energetyczna: 1021.32 kcal; Białko ogółem: 40.25 g; Tłuszcz: 32.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 152.85 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 1.67 g; WW: 13.22 Por;	Wartość energetyczna: 822.66 kcal; Białko ogółem: 20.54 g; Tłuszcz: 29.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.90 g; Węglowodany ogółem: 119.56 g; W tym cukry: 25.57 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 1.40 g; WW: 9.63 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		II ŚN					
2024-10-09 środa	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dymia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD					
2024-10-09 środa	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 natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2863.66 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 454.32 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.63 g; WW: 43.22 Por;	Wartość energetyczna: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.53 Por;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 4.24 g; WW: 35.25 Por;	Wartość energetyczna: 2018.55 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.31 g; WW: 27.99 Por;	Wartość energetyczna: 688.67 kcal; Białko ogółem: 36.46 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 104.78 g; W tym cukry: 16.26 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 3.74 g; WW: 9.55 Por;	Wartość energetyczna: 998.46 kcal; Białko ogółem: 19.94 g; Tłuszcz: 25.45 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 172.21 g; W tym cukry: 15.66 g; Błonnik pok.: 6.18 g; Sól: 2.89 g; WW: 16.58 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 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 Paprykarz warzywny 100 g (SEL.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 350 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g 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) 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 Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Wartość energetyczna: 2892,25 kcal; Białko ogółem: 83,35 g; Tłuszcz: 112,84 g; Kw. tł. nasy.: 52,07 g; Węglowodany ogółem: 393,54 g; W tym cukry: 81,78 g; Błonnik pok.: 34,89 g; Sól: 9,02 g; WW: 35,94 Por;	Wartość energetyczna: 2322,29 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 327,75 g; W tym cukry: 62,81 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,84 g; WW: 30,14 Por;	Wartość energetyczna: 2420,74 kcal; Białko ogółem: 100,26 g; Tłuszcz: 62,31 g; Kw. tł. nasy.: 26,93 g; Węglowodany ogółem: 375,63 g; W tym cukry: 106,01 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 4,29 g; WW: 35,17 Por;	Wartość energetyczna: 2421,32 kcal; Białko ogółem: 69,75 g; Tłuszcz: 70,23 g; Kw. tł. nasy.: 15,93 g; Węglowodany ogółem: 389,85 g; W tym cukry: 73,93 g; Błonnik pok.: 32,62 g; Sól: 8,21 g; WW: 35,71 Por;	Wartość energetyczna: 953,43 kcal; Białko ogółem: 30,03 g; Tłuszcz: 38,62 g; Kw. tł. nasy.: 10,30 g; Węglowodany ogółem: 128,73 g; W tym cukry: 27,68 g; Błonnik pok.: 14,66 g; Sól: 3,69 g; WW: 11,31 Por;	Wartość energetyczna: 875,12 kcal; Białko ogółem: 24,42 g; Tłuszcz: 25,23 g; Kw. tł. nasy.: 5,07 g; Węglowodany ogółem: 145,05 g; W tym cukry: 27,78 g; Błonnik pok.: 14,26 g; Sól: 2,19 g; WW: 13,04 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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		
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	II SN							
	Obiad	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalaforowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masto extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2414.27 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.38 g; WW: 38.98 Por;	Wartość energetyczna: 1951.60 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 4.16 g; WW: 27.65 Por;	Wartość energetyczna: 2198.72 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.85 g; WW: 33.15 Por;	Wartość energetyczna: 2003.75 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 6.45 g; WW: 26.33 Por;	Wartość energetyczna: 657.58 kcal; Białko ogółem: 27.98 g; Tłuszcz: 20.36 g; Kw. tł. nasy.: 1.66 g; Węglowodany ogółem: 94.67 g; W tym cukry: 14.66 g; Błonnik pok.: 10.03 g; Sól: 2.81 g; WW: 8.41 Por;	Wartość energetyczna: 813.43 kcal; Białko ogółem: 19.19 g; Tłuszcz: 11.72 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 158.84 g; W tym cukry: 22.18 g; Błonnik pok.: 8.58 g; Sól: 3.46 g; WW: 14.95 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokulom, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.69 Por;	Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 2.72 g; WW: 29.00 Por;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g; WW: 33.25 Por;	Wartość energetyczna: 2253.53 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 6.20 g; WW: 29.19 Por;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II SN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				
	Wartość energetyczna: 2393.88 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.62 g; WW: 31.65 Por;	Wartość energetyczna: 2063.38 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 2.32 g; WW: 29.01 Por;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.43 g; WW: 31.19 Por;	Wartość energetyczna: 1970.68 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 5.47 g; WW: 26.51 Por;			

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,