

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)				
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g 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 (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)					
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2488,19 kcal; Białko ogółem: 98,02 g; Tłuszcz: 52,02 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; Węglowodany ogółem: 419,49 g; W tym cukry: 103,58 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 10,69 g;	Wartość energetyczna: 2367,43 kcal; Białko ogółem: 92,96 g; Tłuszcz: 46,65 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 402,77 g; W tym cukry: 107,55 g; Błonnik pok.: 25,09 g; Sól: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 2657,41 kcal; Białko ogółem: 97,80 g; Tłuszcz: 42,60 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Węglowodany ogółem: 445,92 g; W tym cukry: 109,06 g; Błonnik pok.: 23,14 g; Sól: 8,43 g;	Wartość energetyczna: 2657,41 kcal; Białko ogółem: 115,58 g; Tłuszcz: 52,16 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g; Węglowodany ogółem: 445,92 g; W tym cukry: 113,30 g; Błonnik pok.: 21,46 g; Sól: 7,22 g;	Wartość energetyczna: 2551,84 kcal; Białko ogółem: 110,64 g; Tłuszcz: 60,38 g; Kw. tł. nasy.: 30,21 g; Węglowodany ogółem: 457,36 g; W tym cukry: 24,88 g; Błonnik pok.: 38,03 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 2779,90 kcal; Białko ogółem: 114,79 g; Tłuszcz: 60,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 457,36 g; W tym cukry: 104,87 g; Błonnik pok.: 31,32 g; Sól: 11,60 g;	Wartość energetyczna: 1988,99 kcal; Białko ogółem: 65,92 g; Tłuszcz: 36,69 g; Kw. tł. nasy.: 16,90 g; Węglowodany ogółem: 336,57 g; W tym cukry: 130,36 g; Błonnik pok.: 15,62 g; Sól: 7,64 g;	Wartość energetyczna: 2100,62 kcal; Białko ogółem: 79,29 g; Tłuszcz: 53,96 g; Kw. tł. nasy.: 11,28 g; Węglowodany ogółem: 420,09 g; W tym cukry: 52,21 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 10,39 g;	Wartość energetyczna: 2583,14 kcal; Białko ogółem: 96,56 g; Tłuszcz: 63,23 g; Kw. tł. nasy.: 28,99 g; Węglowodany ogółem: 420,09 g; W tym cukry: 103,82 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 10,21 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Sałata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata 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 (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU 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>) 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 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>) 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>) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chaika 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>) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 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;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2591.81 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 446.25 g; W tym cukry: 24.21 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 9.13 g;	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;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Sniadanie	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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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.)	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,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt 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 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 (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)					
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotletet 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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotletet 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,) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ,) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz 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.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g 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* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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 салат 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 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) Salata 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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
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 Sałata 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata 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>) 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	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 Sałata 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU 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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 150 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	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		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 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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; Sól: 12,09 g;	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; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 2209,41 kcal; Białko ogółem: 90,38 g; Tłuszcz: 59,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 358,41 g; W tym cukry: 83,67 g; Błonnik pok.: 25,11 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2318,77 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 64,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,55 g; Węglowodany ogółem: 351,40 g; W tym cukry: 86,93 g; Błonnik pok.: 21,14 g; Sól: 5,69 g;	Wartość energetyczna: 2503,61 kcal; Białko ogółem: 108,79 g; Tłuszcz: 90,11 g; Kw. tł. nasy.: 29,53 g; Węglowodany ogółem: 351,40 g; W tym cukry: 25,59 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Sól: 11,08 g;	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; Sól: 12,53 g;	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; Sól: 7,54 g;	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; Sól: 7,73 g;	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;	Wartość energetyczna: 2509,15 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
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 półtłusty 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 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>) Twaróg półtłusty 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 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>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 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 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>) Dżem 20 g Gruszka 150 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 półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g				
Obiad	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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 g (<u>RYB</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) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 g (<u>RYB</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) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	
PD				Budyń o smaku śmietankowym 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z 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 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, 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 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 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 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) 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;	Wartość energetyczna: 2318,94 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;	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;	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;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2437,39 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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2024-11-02 sobota	Sniadanie	Chleb miesząny 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna duża krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna duża 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża 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>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb miesząny pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek 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 (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb miesząny pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)				
2024-11-02 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Zurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Zurówka 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 (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Zurówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
2024-11-02 sobota	Kolacja	Chleb miesząny pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb miesząny pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna duża krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna duża krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb miesząny pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb miesząny pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna duża krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb miesząny pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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;	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;	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: 79,26 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2118,35 kcal; Białko ogółem: 88,70 g; Tłuszcz: 53,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,73 g; Węglowodany ogółem: 338,16 g; W tym cukry: 79,26 g; Błonnik pok.: 18,16 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;	Wartość energetyczna: 2036,71 kcal; Białko ogółem: 54,79 g; Tłuszcz: 29,62 g; Kw. tł. nasy.: 14,71 g; Węglowodany ogółem: 405,51 g; W tym cukry: 134,85 g; Błonnik pok.: 11,71 g; Sól: 6,43 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;	Wartość energetyczna: 2280,39 kcal; Białko ogółem: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Hummus 100 g (SEZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Hummus 100 g (SEZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	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 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 pełnoziarnistym* 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.) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g 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	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
	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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 sałat 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chaika 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	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	Chaika 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	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 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;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2113,17 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;	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;	Wartość energetyczna: 2150,12 kcal; Białko ogółem: 57,19 g; Tłuszcz: 45,66 g; Kw. tł. nasy.: 21,61 g; Węglowodany ogółem: 388,61 g; W tym cukry: 81,58 g; Błonnik pok.: 21,65 g; Sól: 5,38 g;	Wartość energetyczna: 2891,41 kcal; Białko ogółem: 128,05 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: 9,82 g;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.)	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g (MLE.) Pomidor 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata 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;	Wartość energetyczna: 2109,54 kcal; Białko ogółem: 75,83 g; Tłuszcz: 40,97 g; Kw. tł. nasy.: 19,73 g; Węglowodany ogółem: 375,73 g; W tym cukry: 128,92 g; Błonnik pok.: 19,68 g; Sól: 6,03 g;	Wartość energetyczna: 2096,87 kcal; Białko ogółem: 80,78 g; Tłuszcz: 36,88 g; Kw. tł. nasy.: 18,31 g; Węglowodany ogółem: 376,33 g; W tym cukry: 131,09 g; Błonnik pok.: 17,71 g; Sól: 5,75 g;	Wartość energetyczna: 2333,75 kcal; Białko ogółem: 86,41 g; Tłuszcz: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 20,07 g; Węglowodany ogółem: 382,96 g; W tym cukry: 99,83 g; Błonnik pok.: 17,27 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 2351,12 kcal; Białko ogółem: 101,51 g; Tłuszcz: 72,05 g; Kw. tł. nasy.: 26,35 g; Węglowodany ogółem: 336,26 g; W tym cukry: 22,34 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Sól: 9,87 g;	Wartość energetyczna: 2530,52 kcal; Białko ogółem: 99,99 g; Tłuszcz: 70,31 g; Kw. tł. nasy.: 28,24 g; Węglowodany ogółem: 386,45 g; W tym cukry: 78,83 g; Błonnik pok.: 25,41 g; Sól: 8,72 g;	Wartość energetyczna: 1917,23 kcal; Białko ogółem: 52,80 g; Tłuszcz: 31,78 g; Kw. tł. nasy.: 15,07 g; Węglowodany ogółem: 369,14 g; W tym cukry: 143,23 g; Błonnik pok.: 15,27 g; Sól: 5,23 g;	Wartość energetyczna: 2210,20 kcal; Białko ogółem: 81,86 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 15,34 g; Węglowodany ogółem: 338,57 g; W tym cukry: 63,88 g; Błonnik pok.: 24,63 g; Sól: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2508,20 kcal; Białko ogółem: 90,32 g; Tłuszcz: 62,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,22 g; Węglowodany ogółem: 408,47 g; W tym cukry: 136,08 g; Błonnik pok.: 23,62 g; Sól: 5,60 g;	Wartość energetyczna: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron 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,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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,) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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,) Ser topiony 50 g (MLE,) 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 (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		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,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Kluski śląskie* 300 g (JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 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 (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,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)					
	Kolejacja	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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2699,26 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 99,29 g; Kw. tł. nasy.: 26,88 g; Węglowodany ogółem: 385,27 g; W tym cukry: 61,05 g; Błonnik pok.: 40,30 g; Sól: 10,55 g;	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;	Wartość energetyczna: 2425,39 kcal; Białko ogółem: 99,61 g; Tłuszcz: 52,01 g; Kw. tł. nasy.: 19,24 g; Węglowodany ogółem: 390,89 g; W tym cukry: 74,43 g; Błonnik pok.: 26,65 g; Sól: 5,81 g;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g 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 (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)				
2024-11-06 środa	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Obiad									
PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	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;	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;	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;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 2258,15 kcal; Białko ogółem: 53,79 g; Tłuszcz: 47,13 g; Kw. tł. nasy.: 13,91 g; Węglowodany ogółem: 405,87 g; W tym cukry: 97,91 g; Błonnik pok.: 17,22 g; Sól: 4,94 g;	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;	Wartość energetyczna: 2863,66 kcal; Białko ogółem: 89,73 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
2024-11-07 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) 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, 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.) 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, 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.) 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, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 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	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
		II ŚN			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 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)			
2024-11-07 czwartek	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, 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 pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna 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 i dietla 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, SEL.) Surówka wielowarzywna 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.) 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.) Łopatką wieprzową pieczoną 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	
		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)				
2024-11-07 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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, GLU ŻYT.) 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, GLU ŻYT.) 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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, GLU ŻYT.) 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, GLU ŻYT.) 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	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
		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, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	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
	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; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 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; Sól: 10.83 g;	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; Sól: 11.04 g;	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; Sól: 6.39 g;	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; Sól: 7.81 g;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 a'la homogenizowany 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 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, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 20 g Śliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)			
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowna kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 koperkiem -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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 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, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) 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 (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	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;	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;	Wartość energetyczna: 2185,11 kcal; Białko ogółem: 92,82 g; Tłuszcz: 43,02 g; Kw. tł. nasy.: 19,17 g; Węglowodany ogółem: 368,86 g; W tym cukry: 105,66 g; Błonnik pok.: 23,99 g; Sól: 5,17 g;	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;	Wartość energetyczna: 2356,57 kcal; Białko ogółem: 110,70 g; Tłuszcz: 77,49 g; Kw. tł. nasy.: 28,86 g; Węglowodany ogółem: 318,43 g; W tym cukry: 30,47 g; Błonnik pok.: 28,16 g; Sól: 9,89 g;	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;	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;	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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmielczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</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>)				
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>) Sałatka z buraczków i jabłką 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłką 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
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>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2174,27 kcal; Białko ogółem: 78,09 g; Tłuszcz: 63,90 g; Kw. tł. nasy.: 25,42 g; Węglowodany ogółem: 333,93 g; W tym cukry: 60,86 g; Błonnik pok.: 24,77 g; Sól: 8,12 g;	Wartość energetyczna: 2195,09 kcal; Białko ogółem: 78,01 g; Tłuszcz: 51,59 g; Kw. tł. nasy.: 17,59 g; Węglowodany ogółem: 366,99 g; W tym cukry: 87,18 g; Błonnik pok.: 25,87 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2235,95 kcal; Białko ogółem: 96,32 g; Tłuszcz: 46,33 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 370,05 g; W tym cukry: 95,56 g; Błonnik pok.: 24,24 g; Sól: 4,19 g;	Wartość energetyczna: 2188,38 kcal; Białko ogółem: 81,58 g; Tłuszcz: 42,75 g; Kw. tł. nasy.: 16,65 g; Węglowodany ogółem: 386,07 g; W tym cukry: 99,34 g; Błonnik pok.: 19,57 g; Sól: 5,98 g;	Wartość energetyczna: 2581,40 kcal; Białko ogółem: 105,64 g; Tłuszcz: 79,03 g; Kw. tł. nasy.: 34,31 g; Węglowodany ogółem: 404,34 g; W tym cukry: 27,92 g; Błonnik pok.: 30,58 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 2094,79 kcal; Białko ogółem: 51,75 g; Tłuszcz: 41,55 g; Kw. tł. nasy.: 13,72 g; Węglowodany ogółem: 383,87 g; W tym cukry: 96,95 g; Błonnik pok.: 24,44 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2497,27 kcal; Białko ogółem: 90,18 g; Tłuszcz: 83,95 g; Kw. tł. nasy.: 15,45 g; Węglowodany ogółem: 360,06 g; W tym cukry: 57,45 g; Błonnik pok.: 33,29 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2208,98 kcal; Białko ogółem: 69,25 g; Tłuszcz: 79,76 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 367,91 g; W tym cukry: 64,51 g; Błonnik pok.: 31,72 g; Sól: 7,04 g;	Wartość energetyczna: 2218,01 kcal; Białko ogółem: 72,23 g; Tłuszcz: 80,44 g; Kw. tł. nasy.: 29,48 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g; W tym cukry: 56,10 g; Błonnik pok.: 17,96 g; Sól: 2,72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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.sok u 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	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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
		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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g 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 (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		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;	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;	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;	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;	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;	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;	Wartość energetyczna: 1947,93 kcal; Białko ogółem: 56,69 g; Tłuszcz: 40,44 g; Kw. tł. nasy.: 15,56 g; Węglowodany ogółem: 344,97 g; W tym cukry: 62,20 g; Błonnik pok.: 20,60 g; Sól: 5,80 g;	Wartość energetyczna: 2230,82 kcal; Białko ogółem: 89,73 g; Tłuszcz: 52,12 g; Kw. tł. nasy.: 14,66 g; Węglowodany ogółem: 360,26 g; W tym cukry: 58,11 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 8,14 g;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa		
2024-10-28 poniedziałek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g						
		II ŚN							
		Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL,) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
			PD						
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb 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					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2170.18 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 902.94 kcal; Białko ogółem: 40.01 g; Tłuszcz: 25.96 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; Węglowodany ogółem: 133.34 g; W tym cukry: 14.72 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 799.94 kcal; Białko ogółem: 31.61 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 2.73 g; Węglowodany ogółem: 129.25 g; W tym cukry: 23.63 g; Błonnik pok.: 13.09 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 665.06 kcal; Białko ogółem: 29.87 g; Tłuszcz: 17.81 g; Kw. tł. nasy.: 2.72 g; Węglowodany ogółem: 102.99 g; W tym cukry: 23.80 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 1.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 150 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						
	Wartość energetyczna: 2365.99 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 738.03 kcal; Białko ogółem: 28.03 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 106.33 g; W tym cukry: 10.28 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 1.32 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 761.17 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 23.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.96 g; Węglowodany ogółem: 116.88 g; W tym cukry: 19.82 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 1.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	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	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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) 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) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z cieliezycy 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	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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	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 mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2224.05 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.41 g;	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;	Wartość energetyczna: 770.31 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Tłuszcz: 23.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 111.62 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 12.05 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 584.30 kcal; Białko ogółem: 26.85 g; Tłuszcz: 15.23 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 90.61 g; W tym cukry: 10.19 g; Błonnik pok.: 10.85 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 582.47 kcal; Białko ogółem: 28.51 g; Tłuszcz: 10.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.92 g; Węglowodany ogółem: 100.31 g; W tym cukry: 17.76 g; Błonnik pok.: 10.88 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 772.94 kcal; Białko ogółem: 23.41 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.90 g; Węglowodany ogółem: 117.23 g; W tym cukry: 18.60 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 600.03 kcal; Białko ogółem: 31.79 g; Tłuszcz: 11.34 g; Kw. tł. nasy.: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 99.05 g; W tym cukry: 17.89 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sól: 1.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN						
2024-10-31 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD						
2024-10-31 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb 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 Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2399,19 kcal; Białko ogółem: 101,25 g; Tłuszcz: 62,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 367,56 g; W tym cukry: 64,72 g; Błonnik pok.: 19,39 g; Sól: 6,24 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 716,99 kcal; Białko ogółem: 28,64 g; Tłuszcz: 24,19 g; Kw. tł. nasy.: 3,98 g; Węglowodany ogółem: 102,90 g; W tym cukry: 10,77 g; Błonnik pok.: 13,86 g; Sól: 3,26 g;	Wartość energetyczna: 758,90 kcal; Białko ogółem: 29,27 g; Tłuszcz: 23,91 g; Kw. tł. nasy.: 3,90 g; Węglowodany ogółem: 113,36 g; W tym cukry: 22,49 g; Błonnik pok.: 13,90 g; Sól: 1,61 g;	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;	Wartość energetyczna: 646,83 kcal; Białko ogółem: 37,64 g; Tłuszcz: 13,41 g; Kw. tł. nasy.: 2,68 g; Węglowodany ogółem: 99,00 g; W tym cukry: 19,35 g; Błonnik pok.: 9,98 g; Sól: 1,81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN							
Obiad	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 puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z 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 150 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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) 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 (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2415,70 kcal; Białko ogółem: 102,67 g; Tłuszcz: 77,54 g; Kw. tł. nasy.: 24,02 g; Węglowodany ogółem: 337,71 g; W tym cukry: 66,29 g; Błonnik pok.: 21,84 g; Sól: 8,17 g;	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;	Wartość energetyczna: 619,47 kcal; Białko ogółem: 32,53 g; Tłuszcz: 13,77 g; Kw. tł. nasy.: 1,14 g; Węglowodany ogółem: 97,04 g; W tym cukry: 21,51 g; Błonnik pok.: 11,60 g; Sól: 1,81 g;	Wartość energetyczna: 552,15 kcal; Białko ogółem: 30,61 g; Tłuszcz: 12,17 g; Kw. tł. nasy.: 0,89 g; Węglowodany ogółem: 85,59 g; W tym cukry: 10,97 g; Błonnik pok.: 11,40 g; Sól: 1,78 g;	Wartość energetyczna: 608,74 kcal; Białko ogółem: 31,69 g; Tłuszcz: 13,37 g; Kw. tł. nasy.: 1,12 g; Węglowodany ogółem: 96,09 g; W tym cukry: 21,02 g; Błonnik pok.: 11,61 g; Sól: 1,78 g;	Wartość energetyczna: 550,39 kcal; Białko ogółem: 13,67 g; Tłuszcz: 13,56 g; Kw. tł. nasy.: 1,17 g; Węglowodany ogółem: 97,86 g; W tym cukry: 22,84 g; Błonnik pok.: 9,86 g; Sól: 1,38 g;	Wartość energetyczna: 604,62 kcal; Białko ogółem: 30,42 g; Tłuszcz: 12,00 g; Kw. tł. nasy.: 0,88 g; Węglowodany ogółem: 100,06 g; W tym cukry: 21,29 g; Błonnik pok.: 12,73 g; Sól: 1,80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	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				
	PD						
	Kolacja	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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2206,95 kcal; Białko ogółem: 88,59 g; Tłuszcz: 55,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; Węglowodany ogółem: 350,58 g; W tym cukry: 88,06 g; Błonnik pok.: 20,47 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 1926,56 kcal; Białko ogółem: 78,01 g; Tłuszcz: 50,39 g; Kw. tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 302,70 g; W tym cukry: 65,73 g; Błonnik pok.: 23,05 g; Sól: 4,28 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Chaiłka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					
	Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.77 g;	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;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (MLE, GLU OW)					
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb 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) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2062.43 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 742.56 kcal; Białko ogółem: 29.43 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kw. tł. nasy.: 4.05 g; Węglowodany ogółem: 107.77 g; W tym cukry: 7.83 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 2.22 g;	Wartość energetyczna: 753.06 kcal; Białko ogółem: 28.39 g; Tłuszcz: 19.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.68 g; Węglowodany ogółem: 120.04 g; W tym cukry: 16.89 g; Błonnik pok.: 10.89 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1016.75 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasy.: 5.31 g; Węglowodany ogółem: 169.21 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 9.51 g; Sól: 0.74 g;	Wartość energetyczna: 640.07 kcal; Białko ogółem: 24.27 g; Tłuszcz: 8.21 g; Kw. tł. nasy.: 2.98 g; Węglowodany ogółem: 121.35 g; W tym cukry: 31.52 g; Błonnik pok.: 8.80 g; Sól: 0.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielony Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niesjadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ,) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)							
	Wartość energetyczna: 2410,25 kcal; Białko ogółem: 103,14 g; Tłuszcz: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 20,62 g; Węglowodany ogółem: 377,72 g; W tym cukry: 65,85 g; Błonnik pok.: 23,81 g; Sól: 6,38 g;	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;	Wartość energetyczna: 1021,32 kcal; Białko ogółem: 40,25 g; Tłuszcz: 32,13 g; Kw. tł. nasy.: 5,19 g; Węglowodany ogółem: 152,85 g; W tym cukry: 20,42 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Sól: 1,67 g;	Wartość energetyczna: 981,42 kcal; Białko ogółem: 40,25 g; Tłuszcz: 32,13 g; Kw. tł. nasy.: 5,19 g; Węglowodany ogółem: 142,87 g; W tym cukry: 10,44 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Sól: 1,67 g;	Wartość energetyczna: 886,66 kcal; Białko ogółem: 32,36 g; Tłuszcz: 26,92 g; Kw. tł. nasy.: 4,83 g; Węglowodany ogółem: 136,27 g; W tym cukry: 22,91 g; Błonnik pok.: 15,66 g; Sól: 1,66 g;	Wartość energetyczna: 822,66 kcal; Białko ogółem: 20,54 g; Tłuszcz: 29,92 g; Kw. tł. nasy.: 2,90 g; Węglowodany ogółem: 119,56 g; W tym cukry: 25,57 g; Błonnik pok.: 23,23 g; Sól: 1,40 g;	Wartość energetyczna: 769,54 kcal; Białko ogółem: 28,72 g; Tłuszcz: 24,72 g; Kw. tł. nasy.: 4,63 g; Węglowodany ogółem: 114,90 g; W tym cukry: 23,27 g; Błonnik pok.: 14,73 g; Sól: 1,63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE,) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 5.96 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 648.77 kcal; Białko ogółem: 36.46 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 94.80 g; W tym cukry: 16.26 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 3.74 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 647.89 kcal; Białko ogółem: 34.71 g; Tłuszcz: 15.46 g; Kw. tł. nasy.: 2.70 g; Węglowodany ogółem: 97.46 g; W tym cukry: 16.47 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 3.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyńska 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	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					
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	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* 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 (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 wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) 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 wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) 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	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 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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					
PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE)						
	Wartość energetyczna: 2330,58 kcal; Białko ogółem: 98,05 g; Tłuszcz: 58,56 g; Kw. tł. nasy.: 25,30 g; Węglowodany ogółem: 369,87 g; W tym cukry: 81,17 g; Błonnik pok.: 23,49 g; Sól: 7,57 g;	Wartość energetyczna: 2420,74 kcal; Białko ogółem: 100,26 g; Tłuszcz: 62,31 g; Kw. tł. nasy.: 26,93 g; Węglowodany ogółem: 375,63 g; W tym cukry: 106,01 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 4,29 g;	Wartość energetyczna: 953,43 kcal; Białko ogółem: 30,03 g; Tłuszcz: 38,62 g; Kw. tł. nasy.: 10,30 g; Węglowodany ogółem: 128,73 g; W tym cukry: 27,68 g; Błonnik pok.: 14,66 g; Sól: 3,69 g;	Wartość energetyczna: 785,04 kcal; Białko ogółem: 31,99 g; Tłuszcz: 25,75 g; Kw. tł. nasy.: 3,98 g; Węglowodany ogółem: 109,44 g; W tym cukry: 17,28 g; Błonnik pok.: 16,27 g; Sól: 1,86 g;	Wartość energetyczna: 834,30 kcal; Białko ogółem: 31,48 g; Tłuszcz: 25,39 g; Kw. tł. nasy.: 3,92 g; Węglowodany ogółem: 126,48 g; W tym cukry: 25,74 g; Błonnik pok.: 12,96 g; Sól: 1,76 g;	Wartość energetyczna: 875,12 kcal; Białko ogółem: 24,42 g; Tłuszcz: 25,23 g; Kw. tł. nasy.: 5,07 g; Węglowodany ogółem: 145,05 g; W tym cukry: 27,78 g; Błonnik pok.: 14,26 g; Sól: 2,19 g;	Wartość energetyczna: 685,16 kcal; Białko ogółem: 35,80 g; Tłuszcz: 15,85 g; Kw. tł. nasy.: 4,50 g; Węglowodany ogółem: 106,75 g; W tym cukry: 26,18 g; Błonnik pok.: 13,45 g; Sól: 2,32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
PN	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2150,32 kcal; Białko ogółem: 88,86 g; Tłuszcz: 42,26 g; Kw. tł. nasy.: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 364,47 g; W tym cukry: 87,21 g; Błonnik pok.: 21,25 g; Sól: 6,64 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 540,46 kcal; Białko ogółem: 26,64 g; Tłuszcz: 11,90 g; Kw. tł. nasy.: 1,20 g; Węglowodany ogółem: 87,30 g; W tym cukry: 11,32 g; Sól: 3,01 g;	Wartość energetyczna: 582,56 kcal; Białko ogółem: 26,53 g; Tłuszcz: 11,63 g; Kw. tł. nasy.: 1,12 g; Węglowodany ogółem: 87,74 g; W tym cukry: 15,26 g; Błonnik pok.: 9,94 g; Sól: 3,00 g;	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;	Wartość energetyczna: 536,78 kcal; Białko ogółem: 27,66 g; Tłuszcz: 11,67 g; Kw. tł. nasy.: 0,89 g; Węglowodany ogółem: 84,76 g; W tym cukry: 15,02 g; Błonnik pok.: 9,51 g; Sól: 2,86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>)	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolejca	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 mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)						
	Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 6.63 g;	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;					

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,
SO2 - 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,