

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa   | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |
|-----------|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Sniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  |
|           | II ŚN   |  |   | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )   |   |   |   |   |
| Obiad     | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|           | PD  |  |   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |   |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |
|           | PN  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |   |  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |   |   |
|           | Wartość energetyczna: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.36 g;   | Wartość energetyczna: 1959.72 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.47 g;  | Wartość energetyczna: 2016.35 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.51 g;   | Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.69 g;  | Wartość energetyczna: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 27.73 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 9.71 g;  | Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.35 g;   | Wartość energetyczna: 1823.96 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.41 g;   | Wartość energetyczna: 1885.52 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.40 g;  | Wartość energetyczna: 2463.79 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 1911.15 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.59 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu  | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |   |
|-----------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Schab gotowany 40 g<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                              | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)   | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|           | II SN  |  |  |  | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)   | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)   |   |   |   |   |
| Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Dymna z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  |  | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Dymna z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron 180 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Dymna z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.)<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.)<br>Szyunka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   |
|           | PD   |  |  | Jabłko pieczone 150 g  | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)  |   |   |   |   |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                         | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.)<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |
|           | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)  |  | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt   | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Sałata zielona 10 g  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)   | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt  | Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)   |   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2292,45 kcal; Białko ogółem: 89,82 g; Tłuszcz: 76,20 g; Kw. tł. nasy.: 24,19 g; Węglowodany ogółem: 320,90 g; W tym cukry: 67,64 g; Błonnik pok.: 29,36 g; Sól: 7,99 g;  | Wartość energetyczna: 2184,67 kcal; Białko ogółem: 86,18 g; Tłuszcz: 56,03 g; Kw. tł. nasy.: 23,63 g; Węglowodany ogółem: 341,04 g; W tym cukry: 86,29 g; Błonnik pok.: 22,55 g; Sól: 7,20 g;  | Wartość energetyczna: 2186,99 kcal; Białko ogółem: 89,79 g; Tłuszcz: 50,89 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 348,54 g; W tym cukry: 98,29 g; Błonnik pok.: 20,64 g; Sól: 5,29 g;  | Wartość energetyczna: 2235,24 kcal; Białko ogółem: 85,42 g; Tłuszcz: 51,87 g; Kw. tł. nasy.: 19,43 g; Węglowodany ogółem: 370,26 g; W tym cukry: 98,29 g; Błonnik pok.: 21,25 g; Sól: 6,31 g;  | Wartość energetyczna: 2364,51 kcal; Białko ogółem: 104,94 g; Tłuszcz: 80,88 g; Kw. tł. nasy.: 29,49 g; Węglowodany ogółem: 315,43 g; W tym cukry: 24,16 g; Błonnik pok.: 32,15 g; Sól: 9,70 g;  | Wartość energetyczna: 2753,85 kcal; Białko ogółem: 108,68 g; Tłuszcz: 90,02 g; Kw. tł. nasy.: 30,92 g; Węglowodany ogółem: 386,29 g; W tym cukry: 93,77 g; Błonnik pok.: 29,17 g; Sól: 8,59 g;  | Wartość energetyczna: 2018,02 kcal; Białko ogółem: 53,04 g; Tłuszcz: 37,32 g; Kw. tł. nasy.: 15,98 g; Węglowodany ogółem: 368,97 g; W tym cukry: 72,76 g; Błonnik pok.: 18,57 g; Sól: 6,11 g;   | Wartość energetyczna: 2409,79 kcal; Białko ogółem: 82,26 g; Tłuszcz: 84,88 g; Kw. tł. nasy.: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 337,37 g; W tym cukry: 64,87 g; Błonnik pok.: 28,79 g; Sól: 8,02 g;   | Wartość energetyczna: 2717,24 kcal; Białko ogółem: 78,45 g; Tłuszcz: 119,28 g; Kw. tł. nasy.: 54,14 g; Węglowodany ogółem: 341,69 g; W tym cukry: 65,71 g; Błonnik pok.: 27,42 g; Sól: 9,20 g;  | Wartość energetyczna: 2076,12 kcal; Białko ogółem: 70,55 g; Tłuszcz: 77,06 g; Kw. tł. nasy.: 22,80 g; Węglowodany ogółem: 278,97 g; W tym cukry: 53,94 g; Błonnik pok.: 19,17 g; Sól: 4,91 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa   | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa   |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  |
|           | II ŚN   |   |   | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )   |   |  |  |  |
| Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie* 300 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|           | PD  |   |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |  |  |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |
|           | PN  | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )   | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |
|           | Wartość energetyczna: 2454,67 kcal; Białko ogółem: 93,37 g; Tłuszcz: 78,09 g; Kw. tł. nasy.: 28,07 g; Węglowodany ogółem: 354,71 g; W tym cukry: 68,66 g; Błonnik pok.: 37,02 g; Sól: 8,89 g;   | Wartość energetyczna: 2085,09 kcal; Białko ogółem: 85,91 g; Tłuszcz: 40,67 g; Kw. tł. nasy.: 19,92 g; Węglowodany ogółem: 348,87 g; W tym cukry: 86,51 g; Błonnik pok.: 23,23 g; Sól: 7,18 g;   | Wartość energetyczna: 2085,09 kcal; Białko ogółem: 89,37 g; Tłuszcz: 40,92 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 350,32 g; W tym cukry: 87,80 g; Błonnik pok.: 21,29 g; Sól: 6,34 g;   | Wartość energetyczna: 2221,67 kcal; Białko ogółem: 95,60 g; Tłuszcz: 46,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; Węglowodany ogółem: 372,28 g; W tym cukry: 91,37 g; Błonnik pok.: 18,62 g; Sól: 6,64 g;   | Wartość energetyczna: 2344,47 kcal; Białko ogółem: 111,12 g; Tłuszcz: 67,57 g; Kw. tł. nasy.: 30,69 g; Węglowodany ogółem: 339,90 g; W tym cukry: 30,45 g; Błonnik pok.: 32,60 g; Sól: 9,44 g;  | Wartość energetyczna: 2793,09 kcal; Białko ogółem: 113,21 g; Tłuszcz: 88,83 g; Kw. tł. nasy.: 34,74 g; Węglowodany ogółem: 395,15 g; W tym cukry: 71,54 g; Błonnik pok.: 36,80 g; Sól: 9,28 g;  | Wartość energetyczna: 2014,90 kcal; Białko ogółem: 53,04 g; Tłuszcz: 42,53 g; Kw. tł. nasy.: 21,88 g; Węglowodany ogółem: 365,86 g; W tym cukry: 74,21 g; Błonnik pok.: 22,67 g; Sól: 5,69 g;   | Wartość energetyczna: 2099,00 kcal; Białko ogółem: 91,40 g; Tłuszcz: 42,84 g; Kw. tł. nasy.: 10,24 g; Węglowodany ogółem: 351,69 g; W tym cukry: 71,72 g; Błonnik pok.: 30,23 g; Sól: 6,84 g;  | Wartość energetyczna: 2535,31 kcal; Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 81,20 g; Kw. tł. nasy.: 31,88 g; Węglowodany ogółem: 361,19 g; W tym cukry: 71,42 g; Błonnik pok.: 37,10 g; Sól: 7,64 g;   | Wartość energetyczna: 1855,94 kcal; Białko ogółem: 72,31 g; Tłuszcz: 47,20 g; Kw. tł. nasy.: 16,85 g; Węglowodany ogółem: 291,47 g; W tym cukry: 74,18 g; Błonnik pok.: 17,72 g; Sól: 2,33 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa   | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa  | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |
|-----------|---|--|---|--|---|---|--|---|---|---|
| Sniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                                | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g     | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                               | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g   |  |   |   |   |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta* 300 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|           | PD  |  |   | Jabłko pieczone 150 g  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |   |   |
| Kolejka   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |
|           | PN  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|           | Wartość energetyczna: 2443,89 kcal; Białko ogółem: 74,41 g; Tłuszcz: 79,22 g; Kw. tł. nasy.: 27,11 g; Węglowodany ogółem: 372,08 g; W tym cukry: 66,31 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 10,76 g;  | Wartość energetyczna: 2212,79 kcal; Białko ogółem: 86,64 g; Tłuszcz: 48,90 g; Kw. tł. nasy.: 19,56 g; Węglowodany ogółem: 370,28 g; W tym cukry: 68,07 g; Błonnik pok.: 28,11 g; Sól: 7,09 g;  | Wartość energetyczna: 2237,15 kcal; Białko ogółem: 102,28 g; Tłuszcz: 43,76 g; Kw. tł. nasy.: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 371,11 g; W tym cukry: 65,80 g; Błonnik pok.: 23,45 g; Sól: 6,63 g;  | Wartość energetyczna: 2355,84 kcal; Białko ogółem: 97,74 g; Tłuszcz: 47,82 g; Kw. tł. nasy.: 18,46 g; Węglowodany ogółem: 402,89 g; W tym cukry: 83,93 g; Błonnik pok.: 23,49 g; Sól: 7,43 g;  | Wartość energetyczna: 2540,59 kcal; Białko ogółem: 90,51 g; Tłuszcz: 97,78 g; Kw. tł. nasy.: 34,41 g; Węglowodany ogółem: 340,50 g; W tym cukry: 26,99 g; Błonnik pok.: 36,32 g; Sól: 12,53 g;  | Wartość energetyczna: 2713,76 kcal; Białko ogółem: 90,30 g; Tłuszcz: 87,76 g; Kw. tł. nasy.: 30,14 g; Węglowodany ogółem: 404,62 g; W tym cukry: 67,59 g; Błonnik pok.: 29,51 g; Sól: 11,74 g;  | Wartość energetyczna: 1910,75 kcal; Białko ogółem: 68,45 g; Tłuszcz: 34,29 g; Kw. tł. nasy.: 13,80 g; Węglowodany ogółem: 345,36 g; W tym cukry: 85,02 g; Błonnik pok.: 25,59 g; Sól: 6,39 g;  | Wartość energetyczna: 2412,71 kcal; Białko ogółem: 98,10 g; Tłuszcz: 63,90 g; Kw. tł. nasy.: 10,58 g; Węglowodany ogółem: 374,92 g; W tym cukry: 52,25 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 8,72 g;   | Wartość energetyczna: 2601,32 kcal; Białko ogółem: 76,43 g; Tłuszcz: 87,84 g; Kw. tł. nasy.: 23,47 g; Węglowodany ogółem: 387,03 g; W tym cukry: 65,78 g; Błonnik pok.: 30,66 g; Sól: 9,69 g;   | Wartość energetyczna: 2141,55 kcal; Białko ogółem: 72,02 g; Tłuszcz: 66,39 g; Kw. tł. nasy.: 16,24 g; Węglowodany ogółem: 319,97 g; W tym cukry: 50,71 g; Błonnik pok.: 20,05 g; Sól: 4,11 g;                                 |

2024-10-17 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa  | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa   |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 2024-10-18 piątek | Śniadanie  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |
|                   | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )   | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                   |  |  |   | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )   |  |   |  |  |
|                   | Obiad  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |
|                   | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                  | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   |  |  |   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  |   |  |  |
|                   | Kolejka  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |
|                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |
|                   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |  |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Salata zielona 10 g                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |   |  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2269.73 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.99 g;  | Wartość energetyczna: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.43 g;  | Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.96 g;   | Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 7.27 g;  | Wartość energetyczna: 2439.96 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.33 g;   | Wartość energetyczna: 2655.63 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.64 g;   | Wartość energetyczna: 1932.61 kcal; Białko ogółem: 46.71 g; Tłuszcz: 31.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 7.76 g;  | Wartość energetyczna: 1869.38 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.48 g;   | Wartość energetyczna: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.49 g;  | Wartość energetyczna: 1919.78 kcal; Białko ogółem: 67.15 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 4.58 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu  | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |  |
|-------------------|---------------------------|--|--|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Ryż na napój sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                   |                           | II ŚN  |  |  | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )  |  |  |   |  |
|                   | Obiad                     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z soczewicy i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
|                   | PD                        |  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |  |  |   |  |
|                   | Kolacja                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
|                   | PN                        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |  |   |  |
|                   |                           | Wartość energetyczna: 2305,00 kcal; Białko ogółem: 89,15 g; Tłuszcz: 73,35 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; Węglowodany ogółem: 338,63 g; W tym cukry: 71,13 g; Błonnik pok.: 33,59 g; Sól: 8,10 g;  | Wartość energetyczna: 2180,37 kcal; Białko ogółem: 87,38 g; Tłuszcz: 66,36 g; Kw. tł. nasy.: 24,56 g; Węglowodany ogółem: 321,75 g; W tym cukry: 72,95 g; Błonnik pok.: 26,02 g; Sól: 7,10 g;  | Wartość energetyczna: 2043,72 kcal; Białko ogółem: 85,11 g; Tłuszcz: 49,91 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 327,43 g; W tym cukry: 82,79 g; Błonnik pok.: 24,51 g; Sól: 6,20 g;  | Wartość energetyczna: 2072,89 kcal; Białko ogółem: 78,48 g; Tłuszcz: 42,70 g; Kw. tł. nasy.: 16,97 g; Węglowodany ogółem: 363,14 g; W tym cukry: 106,01 g; Błonnik pok.: 20,21 g; Sól: 5,95 g;  | Wartość energetyczna: 2253,14 kcal; Białko ogółem: 104,02 g; Tłuszcz: 79,93 g; Kw. tł. nasy.: 30,34 g; Węglowodany ogółem: 303,17 g; W tym cukry: 73,73 g; Błonnik pok.: 46,58 g; Sól: 11,29 g;   | Wartość energetyczna: 2656,67 kcal; Białko ogółem: 109,90 g; Tłuszcz: 84,06 g; Kw. tł. nasy.: 30,34 g; Węglowodany ogółem: 380,56 g; W tym cukry: 73,73 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sól: 8,53 g;  | Wartość energetyczna: 2218,33 kcal; Białko ogółem: 50,78 g; Tłuszcz: 61,59 g; Kw. tł. nasy.: 17,44 g; Węglowodany ogółem: 396,27 g; W tym cukry: 98,74 g; Błonnik pok.: 19,33 g; Sól: 6,89 g;  | Wartość energetyczna: 2322,60 kcal; Białko ogółem: 71,93 g; Tłuszcz: 81,16 g; Kw. tł. nasy.: 36,62 g; Węglowodany ogółem: 343,83 g; W tym cukry: 75,18 g; Błonnik pok.: 35,34 g; Sól: 7,64 g;  | Wartość energetyczna: 2214,81 kcal; Białko ogółem: 73,61 g; Tłuszcz: 87,18 g; Kw. tł. nasy.: 32,85 g; Węglowodany ogółem: 290,14 g; W tym cukry: 62,88 g; Błonnik pok.: 18,67 g; Sól: 3,30 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa  | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa   |   |
|----------------------|---------------------------|---|---|--|--|--|---|---|---|--|---|
| 2024-10-20 niedziela | Sniadanie                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                      |                           | II ŚN   |   |  | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )   |   |   |  |   |
| 2024-10-20 niedziela | Obiad                     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Knedle ze śliwką* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   |
|                      |                           | PD  |   |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |  |   |
| 2024-10-20 niedziela | Kolacja                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                      | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |
|                      |                           | PN  |   | Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g  | Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Wafle ryżowe 30 g   | Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Wafle ryżowe 30 g   |  |   |
|                      |                           | Wartość energetyczna: 2557.16 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.25 g;  | Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;  | Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.69 g;   | Wartość energetyczna: 2426.01 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 6.99 g;   | Wartość energetyczna: 2860.28 kcal; Białko ogółem: 150.75 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.04 g;   | Wartość energetyczna: 2950.02 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.24 g;   | Wartość energetyczna: 2126.17 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.33 g;   | Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.14 g;  | Wartość energetyczna: 2290.28 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.29 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu  | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |   |
|-------------------------|--|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-10-21 poniedziałek | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g          | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )  | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   |  |   |   |   |
|                         | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml         | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                         | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   |
|                         |  | PD  |  | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml  | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  |   |   |   |
|                         | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |
|                         |  | PN  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |   |   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |  |   |   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2531.43 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.81 g; | Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 133.53 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.80 g;  | Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.97 g;   | Wartość energetyczna: 2406.32 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.81 g;  | Wartość energetyczna: 2402.85 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.92 g;  | Wartość energetyczna: 2992.83 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 486.67 g; W tym cukry: 179.97 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 9.40 g;   | Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 5.13 g;  | Wartość energetyczna: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.73 g;  | Wartość energetyczna: 2824.79 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; W tym cukry: 153.63 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.32 g;  | Wartość energetyczna: 2298.28 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 5.16 g;  |   |



Jadłospis za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |
|-----------|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g             | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                   | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka, 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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )  |   |   |  |   |
| Obiad     | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzytnowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzytnowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|           | PD   |   | Jabłko pieczone 150 g   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |   |   |  |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |
|           | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |   |   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  |
|           | Wartość energetyczna: 1981.49 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.02 g;  | Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.89 g;   | Wartość energetyczna: 1974.01 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.64 g;   | Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.77 g;   | Wartość energetyczna: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.61 g;   | Wartość energetyczna: 2331.15 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.60 g;  | Wartość energetyczna: 1993.69 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;   | Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.91 g;   | Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.66 g;  | Wartość energetyczna: 2039.88 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.19 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |  |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                                      | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|           | II SN  |   |   |   | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ, PSZ, GLU ŻYT.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ, PSZ, GLU ŻYT.</b> )   |   |  |   |  |
| Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                    | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   |   | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  |
|           | PD   |   |   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )  |   |   |  |   |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pomidor 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g ( <b>RYB, SEL, PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |  |
|           | PN   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )  |   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata zielona 10 g                               | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata zielona 10 g  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata zielona 10 g   | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</b> )   |   |  |
|           | Wartość energetyczna: 2455,72 kcal; Białko ogółem: 100,54 g; Tłuszcz: 62,59 g; Kw. tł. nasy.: 25,95 g; Węglowodany ogółem: 387,97 g; W tym cukry: 78,31 g; Błonnik pok.: 34,08 g; Sól: 8,75 g;   | Wartość energetyczna: 2400,36 kcal; Białko ogółem: 98,13 g; Tłuszcz: 56,63 g; Kw. tł. nasy.: 23,79 g; Węglowodany ogółem: 386,80 g; W tym cukry: 78,13 g; Błonnik pok.: 27,56 g; Sól: 6,08 g;   | Wartość energetyczna: 2508,35 kcal; Białko ogółem: 105,98 g; Tłuszcz: 58,45 g; Kw. tł. nasy.: 23,36 g; Węglowodany ogółem: 399,93 g; W tym cukry: 80,26 g; Błonnik pok.: 26,74 g; Sól: 6,50 g;  | Wartość energetyczna: 2570,77 kcal; Białko ogółem: 111,46 g; Tłuszcz: 63,42 g; Kw. tł. nasy.: 23,49 g; Węglowodany ogółem: 406,26 g; W tym cukry: 71,61 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 6,78 g;  | Wartość energetyczna: 2669,13 kcal; Białko ogółem: 120,63 g; Tłuszcz: 80,92 g; Kw. tł. nasy.: 33,92 g; Węglowodany ogółem: 383,42 g; W tym cukry: 39,57 g; Błonnik pok.: 36,64 g; Sól: 11,07 g;   | Wartość energetyczna: 2805,25 kcal; Białko ogółem: 122,36 g; Tłuszcz: 73,36 g; Kw. tł. nasy.: 29,55 g; Węglowodany ogółem: 429,92 g; W tym cukry: 79,64 g; Błonnik pok.: 34,04 g; Sól: 10,01 g;   | Wartość energetyczna: 1965,78 kcal; Białko ogółem: 60,24 g; Tłuszcz: 41,61 g; Kw. tł. nasy.: 15,83 g; Węglowodany ogółem: 387,13 g; W tym cukry: 80,52 g; Błonnik pok.: 24,50 g; Sól: 6,59 g;   | Wartość energetyczna: 2281,15 kcal; Białko ogółem: 86,44 g; Tłuszcz: 48,59 g; Kw. tł. nasy.: 11,08 g; Węglowodany ogółem: 373,48 g; W tym cukry: 75,67 g; Błonnik pok.: 33,70 g; Sól: 8,65 g;   | Wartość energetyczna: 2247,18 kcal; Białko ogółem: 77,40 g; Tłuszcz: 56,09 g; Kw. tł. nasy.: 28,92 g; Węglowodany ogółem: 373,80 g; W tym cukry: 77,14 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 8,81 g;  | Wartość energetyczna: 2056,44 kcal; Białko ogółem: 71,45 g; Tłuszcz: 53,92 g; Kw. tł. nasy.: 19,59 g; Węglowodany ogółem: 328,42 g; W tym cukry: 64,30 g; Błonnik pok.: 21,60 g; Sól: 4,00 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa  | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |
|-----------|--|---|---|---|--|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Miod (25g) 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ekspresowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )  |   |  |   |   |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z warzywami* -dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z warzywami* -dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron warzywny 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|           | PD   |   |   | Jabłko pieczone 150 g   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |  |   |   |
| Kolejka   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb bezglutenowy 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |
|           | PN   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )   |   |   | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |
|           | Wartość energetyczna: 2481.13 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.86 g;  | Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.96 g;   | Wartość energetyczna: 2282.23 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.22 g;   | Wartość energetyczna: 2394.11 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.26 g;   | Wartość energetyczna: 2600.50 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 7.50 g;   | Wartość energetyczna: 2826.13 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.24 g;  | Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;   | Wartość energetyczna: 2464.18 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.16 g;  | Wartość energetyczna: 2621.66 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.41 g;   | Wartość energetyczna: 2025.05 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 2.41 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu  | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa   |  |
|-------------------|---------------------------|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 2024-10-25 piątek | Śniadanie                 | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                        | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g         | Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)<br>Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                   |                           | II ŚN  |  |  | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)   |  |  |  |  |
| 2024-10-25 piątek | Obiad                     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.)<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)<br>Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.)<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.)<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.)<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
|                   |                           | PD   |  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Płat szynkowy - produkt wędzarny parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)  |   |  |  |  |  |
| 2024-10-25 piątek | Kolacja                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                   | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Płat szynkowy - produkt wędzarny parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |  |
|                   |                           | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wędzarny parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Sałata zielona 10 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)  |  |  |
|                   |                           | Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.76 g;   | Wartość energetyczna: 2335.78 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.28 g;   | Wartość energetyczna: 2131.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 4.87 g;  | Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.88 g;  | Wartość energetyczna: 2338.61 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sól: 9.78 g;  | Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.99 g;   | Wartość energetyczna: 2868.43 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 5.35 g;  | Wartość energetyczna: 2375.06 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.59 g;   | Wartość energetyczna: 2115.28 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.87 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna   | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego  | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa  | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa   | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska   | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |  |
|-------------------|---------------------------|---|---|--|--|--|---|---|---|---|--|
| 2024-10-26 sobota | Śniadanie                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynkowa drobowa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra-wędzonka<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                   |                           | II ŚN   |   |  | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )   |   |   |   |  |
| 2024-10-26 sobota | Obiad                     | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
|                   |                           | PD  |   | Jabłko pieczone 150 g  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )   | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |   |   |  |
| 2024-10-26 sobota | Kolacja                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |   |   |  |
|                   |                           | Wartość energetyczna: 1865.21 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.80 g;  | Wartość energetyczna: 1935.12 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.48 g;   | Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 7.75 g;  | Wartość energetyczna: 1949.50 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 35.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.58 g;  | Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.76 g;   | Wartość energetyczna: 1840.60 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.85 g;   | Wartość energetyczna: 2264.37 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.61 g;  | Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.12 g;  | Wartość energetyczna: 2142.12 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.51 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | W-wa- WOL 1<br>Podstawowa | W-wa- WOL 2<br>Łatwostrawna  | W-wa- WOL 3<br>Łatwostrawna z<br>ogr.tłuszczu   | W-wa- WOL 4<br>Łatwostrawna z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.sok<br>u żołądkowego   | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | W-wa- WOL 9<br>Bogatobiałkowa   | W-wa- WOL 10<br>Niskobiałkowa  | W-wa- WOL ML<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL WE<br>Vegetariańska  | W-wa- WOL GL<br>Bezglutenowa  |  |
|----------------------|---------------------------|--|---|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2024-10-27 niedziela | Śniadanie                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Rzodkiew biała plastry 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |
|                      |                           | II ŚN  |   |   | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )   |   |  |   |  |
|                      | Obiad                     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlety z soczewicy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |   |  |
|                      | PD                        |  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml  | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |  |   |  |   |  |
|                      | Kolejacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb bezglutenowy 150 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |  |
|                      | PN                        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )   |   |   | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                          | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )  | Wafle ryżowe 30 g  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )  | Chleb bezglutenowy 50 g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   |   |  |
|                      |                           | Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.05 g;  | Wartość energetyczna: 2332.72 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.68 g;   | Wartość energetyczna: 2268.99 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.04 g;   | Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.88 g;  | Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.23 g;  | Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.21 g;   | Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;   | Wartość energetyczna: 2162.40 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.46 g;  | Wartość energetyczna: 2709.90 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.77 g;   | Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.08 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa   |   |
|-------------------------|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 2024-10-14 poniedziałek | Śniadanie                         | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szyńska<br>Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |  |  |  |  |   |
|                         |                                   | II ŚN  |   |  |  |  |  |   |
|                         | Obiad                             | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )        | Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Brokułowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, SEL,</b> )<br>Sos koperkowy (bez glutenu, mleka) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                         |                                   | PD   |   |  |  |  |  |   |
|                         | Kolacja                           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g ( <b>RYB, MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                        |  |  |  |  |   |
|                         |                                   | PN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |  |  |   |
|                         |                                   | Wartość energetyczna: 2148,28 kcal; Białko ogółem: 90,80 g; Tłuszcz: 52,60 g; Kw. tł. nasy.: 20,85 g; Węglowodany ogółem: 338,21 g; W tym cukry: 68,86 g; Błonnik pok.: 22,99 g; Sól: 6,42 g;  | Wartość energetyczna: 1967,78 kcal; Białko ogółem: 78,80 g; Tłuszcz: 44,33 g; Kw. tł. nasy.: 19,48 g; Węglowodany ogółem: 326,65 g; W tym cukry: 71,36 g; Błonnik pok.: 30,51 g; Sól: 4,67 g;   | Wartość energetyczna: 569,15 kcal; Białko ogółem: 16,35 g; Tłuszcz: 12,26 g; Kw. tł. nasy.: 1,26 g; Węglowodany ogółem: 106,66 g; W tym cukry: 21,77 g; Błonnik pok.: 16,73 g; Sól: 2,02 g;  | Wartość energetyczna: 530,13 kcal; Białko ogółem: 16,39 g; Tłuszcz: 12,59 g; Kw. tł. nasy.: 1,34 g; Węglowodany ogółem: 95,60 g; W tym cukry: 21,77 g; Błonnik pok.: 18,11 g; Sól: 2,03 g;   | Wartość energetyczna: 569,15 kcal; Białko ogółem: 16,35 g; Tłuszcz: 12,26 g; Kw. tł. nasy.: 1,26 g; Węglowodany ogółem: 106,66 g; W tym cukry: 21,77 g; Błonnik pok.: 16,73 g; Sól: 2,02 g;  | Wartość energetyczna: 552,12 kcal; Białko ogółem: 23,10 g; Tłuszcz: 12,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,00 g; Węglowodany ogółem: 94,78 g; W tym cukry: 18,33 g; Błonnik pok.: 14,61 g; Sól: 1,80 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa   |   |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-10-15 wtorek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |   |  |   |  |   |
|                   | II ŚN   |  |   |   |  |   |  |   |
|                   | Obiad   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dyńa z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) | Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g<br>Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Dyńa z wody (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                   | PD  |  |   |   |  |   |  |   |
| Kolejka           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielony Schab Maryny-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml            |   |   |  |   |  |   |
| PN                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )  |  |   |   |  |   |  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2333,80 kcal; Białko ogółem: 99,97 g; Tłuszcz: 60,59 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 354,63 g; W tym cukry: 80,24 g; Błonnik pok.: 21,96 g; Sól: 8,15 g;   | Wartość energetyczna: 2167,94 kcal; Białko ogółem: 98,14 g; Tłuszcz: 48,97 g; Kw. tł. nasy.: 24,00 g; Węglowodany ogółem: 339,39 g; W tym cukry: 83,62 g; Błonnik pok.: 20,87 g; Sól: 4,33 g;  | Wartość energetyczna: 806,34 kcal; Białko ogółem: 32,99 g; Tłuszcz: 27,24 g; Kw. tł. nasy.: 4,31 g; Węglowodany ogółem: 113,98 g; W tym cukry: 19,60 g; Błonnik pok.: 12,44 g; Sól: 1,12 g;   | Wartość energetyczna: 758,78 kcal; Białko ogółem: 32,54 g; Tłuszcz: 26,55 g; Kw. tł. nasy.: 4,27 g; Węglowodany ogółem: 100,07 g; W tym cukry: 14,01 g; Błonnik pok.: 15,63 g; Sól: 1,21 g;   | Wartość energetyczna: 808,04 kcal; Białko ogółem: 32,04 g; Tłuszcz: 26,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,21 g; Węglowodany ogółem: 117,10 g; W tym cukry: 22,47 g; Błonnik pok.: 12,32 g; Sól: 1,11 g;  | Wartość energetyczna: 834,99 kcal; Białko ogółem: 27,55 g; Tłuszcz: 29,93 g; Kw. tł. nasy.: 8,26 g; Węglowodany ogółem: 120,94 g; W tym cukry: 17,30 g; Błonnik pok.: 11,57 g; Sól: 1,57 g;   | Wartość energetyczna: 606,90 kcal; Białko ogółem: 35,32 g; Tłuszcz: 11,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,96 g; Węglowodany ogółem: 97,12 g; W tym cukry: 20,07 g; Błonnik pok.: 12,01 g; Sól: 1,46 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                  | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa  |  |
|------------------|---|--|---|---|--|---|---|--|
| 2024-10-16 środa | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szybkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |   |  |   |   |  |
|                  | II ŚN   |  |   |   |  |   |   |  |
|                  | Obiad   | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                            | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 150 g ( <b>MLE, SO2,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                  | PD  |  |   |   |  |   |   |  |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |   |  |   |   |  |
| PN               | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |  |   |   |  |   |   |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2160,78 kcal; Białko ogółem: 90,99 g; Tłuszcz: 48,99 g; Kw. tł. nasy.: 21,09 g; Węglowodany ogółem: 347,15 g; W tym cukry: 86,20 g; Błonnik pok.: 17,21 g; Sól: 6,31 g; | Wartość energetyczna: 2083,25 kcal; Białko ogółem: 91,60 g; Tłuszcz: 40,90 g; Kw. tł. nasy.: 20,56 g; Węglowodany ogółem: 348,87 g; W tym cukry: 86,25 g; Błonnik pok.: 23,23 g; Sól: 4,42 g;  | Wartość energetyczna: 957,85 kcal; Białko ogółem: 39,46 g; Tłuszcz: 28,13 g; Kw. tł. nasy.: 3,18 g; Węglowodany ogółem: 143,48 g; W tym cukry: 25,76 g; Błonnik pok.: 15,78 g; Sól: 1,84 g;   | Wartość energetyczna: 720,31 kcal; Białko ogółem: 36,82 g; Tłuszcz: 12,90 g; Kw. tł. nasy.: 2,12 g; Węglowodany ogółem: 121,71 g; W tym cukry: 15,66 g; Błonnik pok.: 14,86 g; Sól: 1,73 g;   | Wartość energetyczna: 761,65 kcal; Białko ogółem: 36,58 g; Tłuszcz: 12,87 g; Kw. tł. nasy.: 2,21 g; Węglowodany ogółem: 132,51 g; W tym cukry: 24,60 g; Błonnik pok.: 14,98 g; Sól: 1,85 g;  | Wartość energetyczna: 977,19 kcal; Białko ogółem: 38,49 g; Tłuszcz: 29,46 g; Kw. tł. nasy.: 4,84 g; Węglowodany ogółem: 146,06 g; W tym cukry: 25,29 g; Błonnik pok.: 15,86 g; Sól: 2,06 g;   | Wartość energetyczna: 542,17 kcal; Białko ogółem: 31,05 g; Tłuszcz: 8,29 g; Kw. tł. nasy.: 2,02 g; Węglowodany ogółem: 91,78 g; W tym cukry: 15,18 g; Błonnik pok.: 11,72 g; Sól: 1,72 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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   |  |
|---------------------|---|---|---|--|--|--|---|--|
| 2024-10-17 czwartek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>mielony Pląt szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |  |  |  |   | Cukier 30 g  |
|                     | II ŚN   |   |   |  |  |  |   |  |
|                     | Obiad   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )            | Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g<br>Ryz na sypko (bez soli) 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c (bez soli) 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Ryz na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Ryz na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g<br>Ryz na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Ryz na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                     | PD  |   |   |  |  |  |   |  |
|                     | Kolejka   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml              | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                    |  |  |  |   |  |
| PN                  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |   |  |  |  |   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 4.60 g;   | Wartość energetyczna: 945.67 kcal; Białko ogółem: 20.73 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 135.71 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 2.81 g;   | Wartość energetyczna: 725.32 kcal; Białko ogółem: 30.81 g; Tłuszcz: 14.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 125.55 g; W tym cukry: 16.04 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 1.44 g;  | Wartość energetyczna: 765.22 kcal; Białko ogółem: 30.81 g; Tłuszcz: 14.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 135.53 g; W tym cukry: 26.02 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 1.44 g;  | Wartość energetyczna: 799.51 kcal; Białko ogółem: 18.33 g; Tłuszcz: 20.61 g; Kw. tł. nasy.: 2.40 g; Węglowodany ogółem: 142.92 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 1.83 g;  | Wartość energetyczna: 871.04 kcal; Białko ogółem: 30.37 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasy.: 1.01 g; Węglowodany ogółem: 162.51 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 1.44 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona  | W-wa- WOL Bezsolna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa  |  |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 2024-10-18 piątek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielony Szywnowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                                  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  |  |   |  |   |  |
|                   | II ŚN  |   |  |  |   |  |   |  |
|                   | Obiad  | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) | Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                   | PD   |   |  |  |   |  |   |  |
|                   | Kolejka  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               |  |   |  |   |  |
| PN                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |  |  |   |  |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2251,99 kcal; Białko ogółem: 102,76 g; Tłuszcz: 48,62 g; Kw. tł. nasy.: 20,33 g; Węglowodany ogółem: 359,07 g; W tym cukry: 66,09 g; Błonnik pok.: 21,65 g; Sól: 9,07 g; | Wartość energetyczna: 1956,71 kcal; Białko ogółem: 88,58 g; Tłuszcz: 48,08 g; Kw. tł. nasy.: 20,16 g; Węglowodany ogółem: 303,51 g; W tym cukry: 73,74 g; Błonnik pok.: 25,27 g; Sól: 6,46 g;   | Wartość energetyczna: 812,19 kcal; Białko ogółem: 38,28 g; Tłuszcz: 22,46 g; Kw. tł. nasy.: 2,02 g; Węglowodany ogółem: 119,05 g; W tym cukry: 23,84 g; Błonnik pok.: 13,68 g; Sól: 1,91 g;  | Wartość energetyczna: 593,87 kcal; Białko ogółem: 30,73 g; Tłuszcz: 9,95 g; Kw. tł. nasy.: 1,11 g; Węglowodany ogółem: 99,42 g; W tym cukry: 14,35 g; Błonnik pok.: 14,36 g; Sól: 1,88 g;  | Wartość energetyczna: 628,15 kcal; Białko ogółem: 30,27 g; Tłuszcz: 9,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,08 g; Węglowodany ogółem: 112,00 g; W tym cukry: 23,70 g; Błonnik pok.: 12,98 g; Sól: 1,82 g;  | Wartość energetyczna: 803,05 kcal; Białko ogółem: 20,77 g; Tłuszcz: 22,26 g; Kw. tł. nasy.: 1,93 g; Węglowodany ogółem: 135,69 g; W tym cukry: 24,86 g; Błonnik pok.: 15,45 g; Sól: 1,41 g;  | Wartość energetyczna: 610,01 kcal; Białko ogółem: 30,45 g; Tłuszcz: 9,66 g; Kw. tł. nasy.: 0,81 g; Węglowodany ogółem: 105,54 g; W tym cukry: 23,49 g; Błonnik pok.: 12,62 g; Sól: 1,79 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa |
|-------------------|---|--|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g         |                              |                              |                                 |                                |
|                   | II ŚN   |  |  |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )  | Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml       |                              |                              |                                 |                                |
|                   | PD  |  |  |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |                              |                              |                                 |                                |
|                   | PN  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )   |  |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2140.00 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.19 g;  |  |                              |                              |                                 |                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      |           | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa |
|----------------------|-----------|---|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 2024-10-20 niedziela | Sniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>mielona Szynkowa Extra-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g                            |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      | II ŚN     |   |  |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )  | Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g<br>Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      | PD        |   |  |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      | PN        | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |  |                              |                              |                              |                                 |                                |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2512,66 kcal; Białko ogółem: 117,98 g; Tłuszcz: 64,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 373,80 g; W tym cukry: 71,82 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 7,40 g;  | Wartość energetyczna: 2348,47 kcal; Białko ogółem: 122,31 g; Tłuszcz: 72,69 g; Kw. tł. nasy.: 26,71 g; Węglowodany ogółem: 313,96 g; W tym cukry: 59,80 g; Błonnik pok.: 21,95 g; Sól: 4,39 g;   |                              |                              |                              |                                 |                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa   |   |
|-------------------------|---|---|--|--|--|---|--|---|
| 2024-10-21 poniedziałek | Sniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szywnka<br>Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |  |  |   |  |   |
|                         | II ŚN   |   |  |  |  |   |  |   |
|                         | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (bez soli) 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                         | PD  |   |  |  |  |   |  |   |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |  |  |   |  |   |
| PN                      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |   |  |  |  |   |  |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.26 g;  | Wartość energetyczna: 1066.31 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 181.88 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.15 g;  | Wartość energetyczna: 756.80 kcal; Białko ogółem: 28.87 g; Tłuszcz: 19.58 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 121.40 g; W tym cukry: 17.07 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 1.60 g;                                      | Wartość energetyczna: 793.82 kcal; Białko ogółem: 28.73 g; Tłuszcz: 18.50 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 134.91 g; W tym cukry: 26.61 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 1.60 g;  | Wartość energetyczna: 1066.31 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 181.88 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.15 g;   | Wartość energetyczna: 683.66 kcal; Białko ogółem: 26.01 g; Tłuszcz: 7.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.95 g; Węglowodany ogółem: 134.23 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 7.86 g; Sól: 0.92 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa   |
|-----------|---|---|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |   |   |   |   |  |
| II ŚN     |   |   |   |   |   |   |  |
| Obiad     | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )   | Jarzynowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pierogi ukraińskie* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
| PD        |   |   |   |   |   |   |  |
| Kolejacja | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  |   |   |   |   |  |
| PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  |   |   |   |   |  |
|           | Wartość energetyczna: 2197,35 kcal; Białko ogółem: 87,08 g; Tłuszcz: 51,69 g; Kw. tł. nasy.: 19,14 g; Węglowodany ogółem: 365,86 g; W tym cukry: 89,25 g; Błonnik pok.: 21,77 g; Sól: 7,07 g;   | Wartość energetyczna: 2033,02 kcal; Białko ogółem: 90,73 g; Tłuszcz: 43,69 g; Kw. tł. nasy.: 18,55 g; Węglowodany ogółem: 333,94 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 27,81 g; Sól: 4,95 g;   | Wartość energetyczna: 573,78 kcal; Białko ogółem: 36,38 g; Tłuszcz: 8,36 g; Kw. tł. nasy.: 0,94 g; Węglowodany ogółem: 93,80 g; W tym cukry: 20,12 g; Błonnik pok.: 10,82 g; Sól: 2,15 g;   | Wartość energetyczna: 523,46 kcal; Białko ogółem: 35,10 g; Tłuszcz: 7,96 g; Kw. tł. nasy.: 0,81 g; Węglowodany ogółem: 83,26 g; W tym cukry: 20,12 g; Błonnik pok.: 10,62 g; Sól: 2,14 g;   | Wartość energetyczna: 553,12 kcal; Białko ogółem: 35,00 g; Tłuszcz: 6,47 g; Kw. tł. nasy.: 0,88 g; Węglowodany ogółem: 94,89 g; W tym cukry: 21,48 g; Błonnik pok.: 12,02 g; Sól: 1,76 g;   | Wartość energetyczna: 881,68 kcal; Białko ogółem: 27,08 g; Tłuszcz: 31,62 g; Kw. tł. nasy.: 12,00 g; Węglowodany ogółem: 127,97 g; W tym cukry: 22,23 g; Błonnik pok.: 10,98 g; Sól: 1,36 g;  | Wartość energetyczna: 571,94 kcal; Białko ogółem: 34,71 g; Tłuszcz: 6,99 g; Kw. tł. nasy.: 0,80 g; Węglowodany ogółem: 98,76 g; W tym cukry: 20,40 g; Błonnik pok.: 12,03 g; Sól: 2,16 g;  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                  | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa   |  |
|------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 2024-10-23 środa | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Cukier 30 g  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |  |  |   |  |  |
|                  | II SN   |  |   |  |  |   |  |  |
|                  | Obiad   | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml            | Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                 | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                  | PD  |  |   |  |  |   |  |  |
| Kolejca          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |   |  |  |   |  |  |
|                  | PN  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> )   |   |  |  |   |  |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2399.19 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.24 g;  | Wartość energetyczna: 2393.45 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.85 g;  | Wartość energetyczna: 841.17 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.88 g; Węglowodany ogółem: 131.34 g; W tym cukry: 21.58 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 2.57 g;   | Wartość energetyczna: 801.27 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.88 g; Węglowodany ogółem: 121.36 g; W tym cukry: 11.60 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 2.57 g;  | Wartość energetyczna: 775.37 kcal; Białko ogółem: 31.37 g; Tłuszcz: 14.45 g; Kw. tł. nasy.: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 137.47 g; W tym cukry: 20.48 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 1.83 g;  | Wartość energetyczna: 650.08 kcal; Białko ogółem: 19.01 g; Tłuszcz: 7.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 136.33 g; W tym cukry: 23.09 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 1.84 g;  | Wartość energetyczna: 630.53 kcal; Białko ogółem: 28.74 g; Tłuszcz: 12.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 107.35 g; W tym cukry: 20.59 g; Błonnik pok.: 13.53 g; Sól: 1.74 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona  | W-wa- WOL Bezsolna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa  |
|-----------|--|---|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |   |  |   |   | Cukier 30 g   |
| II ŚN     |  |   |   |  |   |   |   |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )                       | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g<br>Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                              | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD        |  |   |   |  |   |   |   |
| Kolejca   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |   |  |   |   |   |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )   |   |   |  |   |   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2325.64 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 7.25 g;  | Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 4.61 g;  | Wartość energetyczna: 814.90 kcal; Białko ogółem: 34.75 g; Tłuszcz: 21.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 127.98 g; W tym cukry: 23.14 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sól: 1.07 g;   | Wartość energetyczna: 748.64 kcal; Białko ogółem: 34.61 g; Tłuszcz: 20.46 g; Kw. tł. nasy.: 5.59 g; Węglowodany ogółem: 110.04 g; W tym cukry: 14.18 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 1.16 g;  | Wartość energetyczna: 900.50 kcal; Białko ogółem: 33.43 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.82 g; Węglowodany ogółem: 126.07 g; W tym cukry: 21.79 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sól: 1.02 g;   | Wartość energetyczna: 625.68 kcal; Białko ogółem: 20.65 g; Tłuszcz: 7.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.49 g; Węglowodany ogółem: 124.89 g; W tym cukry: 19.89 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sól: 0.99 g;  | Wartość energetyczna: 693.23 kcal; Białko ogółem: 35.63 g; Tłuszcz: 9.56 g; Kw. tł. nasy.: 4.41 g; Węglowodany ogółem: 123.20 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 1.62 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa  |   |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 2024-10-25 piątek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |  |  |  |   |   |
|                   | II ŚN   |  |  |  |  |  |   |   |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos zielony* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos zielony* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                   | PD  |  |  |  |  |  |   |   |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml               |  |  |  |   |   |
| PN                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )  |  |  |  |  |  |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2269,22 kcal; Białko ogółem: 95,09 g; Tłuszcz: 51,31 g; Kw. tł. nasy.: 24,48 g; Węglowodany ogółem: 367,86 g; W tym cukry: 78,52 g; Błonnik pok.: 22,77 g; Sól: 6,47 g; | Wartość energetyczna: 2163,73 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 57,18 g; Kw. tł. nasy.: 25,62 g; Węglowodany ogółem: 329,05 g; W tym cukry: 110,86 g; Błonnik pok.: 22,35 g; Sól: 4,94 g;   | Wartość energetyczna: 596,79 kcal; Białko ogółem: 28,59 g; Tłuszcz: 13,41 g; Kw. tł. nasy.: 0,99 g; Węglowodany ogółem: 95,86 g; W tym cukry: 15,58 g; Błonnik pok.: 11,31 g; Sól: 2,47 g;   | Wartość energetyczna: 556,89 kcal; Białko ogółem: 28,59 g; Tłuszcz: 13,41 g; Kw. tł. nasy.: 0,99 g; Węglowodany ogółem: 85,88 g; W tym cukry: 11,31 g; Sól: 2,47 g;  | Wartość energetyczna: 596,79 kcal; Białko ogółem: 28,59 g; Tłuszcz: 13,41 g; Kw. tł. nasy.: 0,99 g; Węglowodany ogółem: 95,86 g; W tym cukry: 15,58 g; Błonnik pok.: 11,31 g; Sól: 2,47 g;   | Wartość energetyczna: 688,62 kcal; Białko ogółem: 10,23 g; Tłuszcz: 5,43 g; Kw. tł. nasy.: 1,23 g; Węglowodany ogółem: 158,14 g; W tym cukry: 16,42 g; Błonnik pok.: 4,31 g; Sól: 1,57 g;  | Wartość energetyczna: 574,00 kcal; Białko ogółem: 27,67 g; Tłuszcz: 13,16 g; Kw. tł. nasy.: 0,96 g; Węglowodany ogółem: 80,81 g; W tym cukry: 15,33 g; Błonnik pok.: 9,79 g; Sól: 2,53 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona   | W-wa- WOL Bezsolna   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa |
|-------------------|---|--|---|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 2024-10-26 sobota | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szynkowa Extra-wędzónka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g |                              |                              |                                 |                                |
|                   | II ŚN   |  |   |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE,</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )   | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryz na sypko (bez soli) 180 g<br>Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                       |                              |                              |                                 |                                |
|                   | PD  |  |   |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Brzoskwinie w syropie 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml         |                              |                              |                                 |                                |
| PN                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |   |                              |                              |                                 |                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2271.67 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 1912.29 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 37.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.50 g;  |   |                              |                              |                                 |                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | W-wa- WOL<br>Rozdrobniona/Mielona  | W-wa- WOL Bezsolna  | W-wa- WOL ŚCZP<br>Podstawowa   | W-wa- WOL ŚCZP<br>Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP<br>Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP<br>Bezglutenowa |
|----------------------|--|---|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 2024-10-27 niedziela | Śniadanie  | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 30 g  |                              |                              |                                 |                                |
|                      | II ŚN  |   |  |                              |                              |                                 |                                |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) | Pomidorowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |                              |                              |                                 |                                |
|                      | PD   |   |  |                              |                              |                                 |                                |
|                      | Kolejca  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   |                              |                              |                                 |                                |
|                      | PN   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )   |  |                              |                              |                                 |                                |
|                      | Wartość energetyczna: 2661,99 kcal; Białko ogółem: 112,98 g; Tłuszcz: 76,31 g; Kw. tł. nasy.: 29,14 g; Węglowodany ogółem: 390,15 g; W tym cukry: 85,12 g; Błonnik pok.: 23,54 g; Sól: 6,81 g; | Wartość energetyczna: 2239,86 kcal; Białko ogółem: 89,66 g; Tłuszcz: 57,55 g; Kw. tł. nasy.: 21,09 g; Węglowodany ogółem: 352,84 g; W tym cukry: 82,27 g; Błonnik pok.: 26,47 g; Sól: 4,55 g;   |  |                              |                              |                                 |                                |

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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,