

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 40 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)				
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z pieści kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2090.49 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2034.75 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2058.45 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2256.04 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2323.43 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 24.67 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2483.35 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2109.73 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2003.35 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1912.86 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 3.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza w pieprzowej wędzonej 40 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŹC.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Salata 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: 2065.29 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1989.25 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2024.51 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2072.76 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 22.16 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2136.53 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 387.78 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1708.03 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2854.90 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 400.73 g; W tym cukry: 112.52 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2006.19 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE)					
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryśkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryśkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)					
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2061.39 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 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.: 34.74 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.: 30.69 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: 42.84 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.: 21.88 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: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa				
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g			
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wierzwią 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wierzwią 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z ryżem i wierzwią 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gołąbki z ryżem i wierzwią 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto warzywno-ryżowe (z soczewicą) 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto warzywno-ryżowe (z soczewicą) 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wierzwią 300 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
			Kolacja	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
				PN	Wartość energetyczna: 2511.67 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2196.26 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2314.94 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2334.12 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 23.93 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2781.54 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 428.26 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 1869.86 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2645.59 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 439.30 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2810.93 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2369.64 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszetlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)		Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszetlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszetlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR)					
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Sliwka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g	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: 339.48 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: 389.30 g; W tym cukry: 105.23 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: 378.47 g; W tym cukry: 89.37 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: 64.56 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszanym pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napój sojowy 300 ml (SOJ) Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr., produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g	Chleb mieszanym pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)		Chleb mieszanym pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)				
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kopytko ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos piecarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszanym pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanym pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanym pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanym pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszanym pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 40 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna ozaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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: 2305.00 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.72 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 28.80 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)				
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos zielony* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos zielony* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ze sliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą, 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g		Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2557.16 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 333.61 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: 332.14 g; W tym cukry: 45.90 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: 371.05 g; W tym cukry: 79.77 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: 327.05 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: 71.58 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;	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dz, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Salata 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.: 21.22 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.: 30.86 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.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; W tym cukry: 153.63 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2298.28 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezemleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)					
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 1981.49 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1974.01 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 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: 368.54 g; W tym cukry: 76.83 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: 361.24 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2039.88 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)				
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemiaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,3l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2455.72 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2400.36 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2508.35 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2570.77 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2669.13 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 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: 383.42 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1965.78 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2247.18 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 373.48 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II, SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)				
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 20 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Mus- przecier owocowy jablko-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: 358.78 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.11 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2600.50 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2826.13 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2464.18 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2621.66 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)				
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW. może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
	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: 2868.43 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2365.36 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.51 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Platki owsiane na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II, SN			Biskwipy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)				
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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.: 14.41 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: 336.02 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2321.04 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 23.83 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 1840.60 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 342.04 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (SOJ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (SOJ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Hummus 100 g (SEZ) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZC.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ)			
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z soczewicy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2332.72 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2268.99 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2162.40 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2709.90 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez glutenu) 400 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2073.51 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 730.73 kcal; Białko ogółem: 41.35 g; Tłuszcz: 13.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 116.50 g; W tym cukry: 18.89 g; Błonnik pok.: 12.04 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 664.47 kcal; Białko ogółem: 41.22 g; Tłuszcz: 12.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.50 g; Węglowodany ogółem: 98.55 g; W tym cukry: 9.93 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.35 g;	Wartość energetyczna: 713.73 kcal; Białko ogółem: 40.71 g; Tłuszcz: 12.42 g; Kw. tł. nasy.: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 115.59 g; W tym cukry: 18.40 g; Błonnik pok.: 12.04 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 859.11 kcal; Białko ogółem: 27.19 g; Tłuszcz: 31.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 123.88 g; W tym cukry: 18.87 g; Błonnik pok.: 12.63 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 586.76 kcal; Białko ogółem: 35.41 g; Tłuszcz: 8.72 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 98.34 g; W tym cukry: 18.64 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 1.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL)	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2001.51 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 595.90 kcal; Białko ogółem: 17.07 g; Tłuszcz: 13.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 111.14 g; W tym cukry: 22.83 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 556.88 kcal; Białko ogółem: 17.11 g; Tłuszcz: 13.76 g; Kw. tł. nasy.: 1.46 g; Węglowodany ogółem: 100.08 g; W tym cukry: 12.99 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 595.90 kcal; Białko ogółem: 17.07 g; Tłuszcz: 13.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.38 g; Węglowodany ogółem: 111.14 g; W tym cukry: 22.83 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 578.87 kcal; Białko ogółem: 23.82 g; Tłuszcz: 13.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.12 g; Węglowodany ogółem: 99.26 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 1.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN							
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotletz jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
2024-11-13 środa							
PD							
Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g 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: 980.02 kcal; Białko ogółem: 40.38 g; Tłuszcz: 28.22 g; Kw. tł. nasy.: 3.19 g; Węglowodany ogółem: 148.39 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 742.48 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 12.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 126.62 g; W tym cukry: 19.11 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 784.30 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 12.95 g; Kw. tł. nasy.: 2.25 g; Węglowodany ogółem: 137.70 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 999.36 kcal; Białko ogółem: 39.41 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 4.85 g; Węglowodany ogółem: 150.97 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 564.34 kcal; Białko ogółem: 31.97 g; Tłuszcz: 8.38 g; Kw. tł. nasy.: 2.03 g; Węglowodany ogółem: 96.69 g; W tym cukry: 18.63 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 1.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				Cukier 30 g	
	II SN							
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem drobi i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c (bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z cukini z kielbasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto wegetariańskie* (z soczewicą) 300 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)						
		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: 2463.17 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 408.10 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 974.84 kcal; Białko ogółem: 21.28 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 139.82 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 963.47 kcal; Białko ogółem: 30.98 g; Tłuszcz: 22.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 168.08 g; W tym cukry: 15.49 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 1003.37 kcal; Białko ogółem: 30.98 g; Tłuszcz: 22.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 178.06 g; W tym cukry: 25.47 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 1015.47 kcal; Białko ogółem: 21.95 g; Tłuszcz: 21.23 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 194.67 g; W tym cukry: 27.44 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 1109.19 kcal; Białko ogółem: 30.54 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.61 g; Węglowodany ogółem: 205.04 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 1.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>						
		II ŚN						
2024-11-15 piątek	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinaż gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> <p>Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> <p>Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> <p>Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierczą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p> <p>Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>						
		PD						
2024-11-15 piątek	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>						
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 9.05 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: 842.34 kcal; Białko ogółem: 39.43 g; Tłuszcz: 23.61 g; Kw. tł. nasy.: 2.14 g; Węglowodany ogółem: 123.68 g; W tym cukry: 26.21 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 624.02 kcal; Białko ogółem: 31.88 g; Tłuszcz: 11.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 104.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 658.30 kcal; Białko ogółem: 31.42 g; Tłuszcz: 10.15 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 116.64 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 833.20 kcal; Białko ogółem: 21.92 g; Tłuszcz: 23.41 g; Kw. tł. nasy.: 2.05 g; Węglowodany ogółem: 140.32 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 640.16 kcal; Białko ogółem: 31.60 g; Tłuszcz: 10.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 110.17 g; W tym cukry: 25.86 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 1.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1 szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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: 1153.31 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 204.88 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 786.80 kcal; Białko ogółem: 29.37 g; Tłuszcz: 21.18 g; Kw. tł. nasy.: 3.95 g; Węglowodany ogółem: 125.75 g; W tym cukry: 19.57 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 823.82 kcal; Białko ogółem: 29.23 g; Tłuszcz: 20.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.70 g; Węglowodany ogółem: 139.26 g; W tym cukry: 29.11 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 1153.31 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 204.88 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 770.66 kcal; Białko ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 7.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 157.23 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 8.66 g; Sól: 1.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						
	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: 603.80 kcal; Białko ogółem: 37.24 g; Tłuszcz: 9.98 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 97.46 g; W tym cukry: 22.05 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 553.48 kcal; Białko ogółem: 35.96 g; Tłuszcz: 9.58 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 86.92 g; W tym cukry: 12.00 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 579.43 kcal; Białko ogółem: 35.48 g; Tłuszcz: 7.73 g; Kw. tł. nasy.: 0.93 g; Węglowodany ogółem: 99.03 g; W tym cukry: 23.87 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 911.70 kcal; Białko ogółem: 27.93 g; Tłuszcz: 33.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 131.63 g; W tym cukry: 24.17 g; Błonnik pok.: 12.28 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 601.96 kcal; Białko ogółem: 35.57 g; Tłuszcz: 8.62 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 102.42 g; W tym cukry: 22.33 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-20 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemiaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)						
	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: 870.35 kcal; Białko ogółem: 33.60 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 136.53 g; W tym cukry: 23.69 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 830.45 kcal; Białko ogółem: 33.60 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 126.55 g; W tym cukry: 13.71 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 804.55 kcal; Białko ogółem: 31.84 g; Tłuszcz: 15.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.00 g; Węglowodany ogółem: 142.66 g; W tym cukry: 22.59 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 679.25 kcal; Białko ogółem: 19.48 g; Tłuszcz: 8.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; Węglowodany ogółem: 141.51 g; W tym cukry: 25.20 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 659.71 kcal; Białko ogółem: 29.21 g; Tłuszcz: 13.85 g; Kw. tł. nasy.: 3.95 g; Węglowodany ogółem: 112.54 g; W tym cukry: 22.70 g; Błonnik pok.: 15.30 g; Sól: 1.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				Cukier 30 g	
	II SN							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wt 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 g Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)						
		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: 841.05 kcal; Białko ogółem: 35.59 g; Tłuszcz: 22.40 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 132.06 g; W tym cukry: 24.46 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 1.13 g;	Wartość energetyczna: 774.79 kcal; Białko ogółem: 35.45 g; Tłuszcz: 21.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.23 g; Węglowodany ogółem: 114.11 g; W tym cukry: 15.50 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 960.85 kcal; Białko ogółem: 34.05 g; Tłuszcz: 37.40 g; Kw. tł. nasy.: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 129.81 g; W tym cukry: 22.83 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 1.07 g;	Wartość energetyczna: 651.83 kcal; Białko ogółem: 21.49 g; Tłuszcz: 8.55 g; Kw. tł. nasy.: 3.13 g; Węglowodany ogółem: 128.96 g; W tym cukry: 21.21 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 1.05 g;	Wartość energetyczna: 719.38 kcal; Białko ogółem: 36.47 g; Tłuszcz: 10.67 g; Kw. tł. nasy.: 5.05 g; Węglowodany ogółem: 127.27 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 1.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN						
2024-11-22 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Pulpetrybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD						
2024-11-22 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)					
		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: 628.82 kcal; Białko ogółem: 29.14 g; Tłuszcz: 16.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 87.97 g; W tym cukry: 16.10 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 588.92 kcal; Białko ogółem: 29.14 g; Tłuszcz: 16.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 87.99 g; W tym cukry: 6.12 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 628.82 kcal; Białko ogółem: 29.14 g; Tłuszcz: 16.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 87.97 g; W tym cukry: 16.10 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sól: 2.77 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: 606.04 kcal; Białko ogółem: 28.22 g; Tłuszcz: 15.77 g; Kw. tł. nasy.: 1.14 g; Węglowodany ogółem: 92.92 g; W tym cukry: 15.85 g; Błonnik pok.: 10.90 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g 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 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mix salat 20 g 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 pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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