

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|---|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Hummus 40 g (SEZ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | | | |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pyzy ziemniaczane* 300 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), 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), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 z ziołami 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Ser żółty 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2261.07 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 14.81 g; | Wartość energetyczna: 2148.69 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.23 g; | Wartość energetyczna: 2172.39 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2473.06 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2395.67 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 22.79 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 12.39 g; | Wartość energetyczna: 2519.14 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 392.98 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 14.94 g; | Wartość energetyczna: 2030.89 kcal; Białko ogółem: 56.85 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 8.96 g; | Wartość energetyczna: 2050.51 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 10.00 g; | Wartość energetyczna: 2296.23 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 13.99 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) | | | |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, 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 | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, 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 | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | | | |
| Kolacja | 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.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 50 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Dżem 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) 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.) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL.) Sledź z cebulką w oleju 100 g (RYB.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mandarynka 150 g | | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mandarynka 150 g | Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 150 g | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mandarynka 150 g | |
| | Wartość energetyczna: 2675.21 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 150.35 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2537.53 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 418.18 g; W tym cukry: 149.44 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2735.49 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 151.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 2930.98 kcal; Białko ogółem: 132.45 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 457.56 g; W tym cukry: 173.52 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 3137.72 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 115.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 11.58 g; | Wartość energetyczna: 3044.49 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 484.98 g; W tym cukry: 174.96 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 168.11 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 4.78 g; | Wartość energetyczna: 2324.71 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2796.68 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; W tym cukry: 150.49 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.60 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 żółdkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | |
|------------------|------------------------|--|--|---|---|---|--|---|--|---|
| 2024-12-25 środa | 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) | Kasza kukurydziana na napojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schnitzel gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Wafle ryżowe 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2668.38 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 2486.35 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2545.61 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2608.04 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2968.67 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 104.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.67 g; | Wartość energetyczna: 2960.10 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 102.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2369.62 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.84 g; | Wartość energetyczna: 2750.21 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.38 g; | Wartość energetyczna: 2641.50 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.35 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Jogurt naturalny 2,5% 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 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 50 g (MLE.) Dzemu 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dzemu 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) | 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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomarańcza 150 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g | | | |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pzyz ziemniaczane* 300 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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.) 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 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 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.) 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 | 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.) 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.) 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 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 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 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.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2380,95 kcal; Białko ogółem: 88,91 g; Tłuszcz: 78,27 g; Kw. tł. nasy.: 31,03 g; Węglowodany ogółem: 340,61 g; W tym cukry: 60,48 g; Błonnik pok.: 22,60 g; Sól: 10,60 g; | Wartość energetyczna: 2350,98 kcal; Białko ogółem: 98,83 g; Tłuszcz: 68,82 g; Kw. tł. nasy.: 26,73 g; Węglowodany ogółem: 343,63 g; W tym cukry: 85,10 g; Błonnik pok.: 21,67 g; Sól: 6,70 g; | Wartość energetyczna: 2314,68 kcal; Białko ogółem: 96,28 g; Tłuszcz: 66,57 g; Kw. tł. nasy.: 24,79 g; Węglowodany ogółem: 343,09 g; W tym cukry: 101,39 g; Błonnik pok.: 20,23 g; Sól: 5,76 g; | Wartość energetyczna: 2450,14 kcal; Białko ogółem: 102,42 g; Tłuszcz: 71,70 g; Kw. tł. nasy.: 27,47 g; Węglowodany ogółem: 364,84 g; W tym cukry: 104,89 g; Błonnik pok.: 17,46 g; Sól: 6,06 g; | Wartość energetyczna: 2421,58 kcal; Białko ogółem: 112,86 g; Tłuszcz: 71,77 g; Kw. tł. nasy.: 28,06 g; Węglowodany ogółem: 346,80 g; W tym cukry: 38,41 g; Błonnik pok.: 30,44 g; Sól: 11,07 g; | Wartość energetyczna: 2798,87 kcal; Białko ogółem: 108,38 g; Tłuszcz: 93,34 g; Kw. tł. nasy.: 38,57 g; Węglowodany ogółem: 392,96 g; W tym cukry: 81,19 g; Błonnik pok.: 25,72 g; Sól: 11,03 g; | Wartość energetyczna: 2122,83 kcal; Białko ogółem: 51,53 g; Tłuszcz: 49,24 g; Kw. tł. nasy.: 17,88 g; Węglowodany ogółem: 372,96 g; W tym cukry: 100,74 g; Błonnik pok.: 15,82 g; Sól: 10,15 g; | Wartość energetyczna: 2120,16 kcal; Białko ogółem: 80,77 g; Tłuszcz: 60,41 g; Kw. tł. nasy.: 12,67 g; Węglowodany ogółem: 326,35 g; W tym cukry: 76,60 g; Błonnik pok.: 25,31 g; Sól: 10,15 g; | Wartość energetyczna: 2458,67 kcal; Białko ogółem: 76,60 g; Tłuszcz: 86,38 g; Kw. tł. nasy.: 31,86 g; Węglowodany ogółem: 352,78 g; W tym cukry: 59,97 g; Błonnik pok.: 23,35 g; Sól: 10,01 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2,0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzonka z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g | | | |
| Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście (miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście (miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Leczo warzywno-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 10 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2294.79 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2485.25 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2549.04 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 1724.88 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2153.89 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 2185.18 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.43 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|---|---|--|---|--|---|---|---|
| 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) | | | |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| 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>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb 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>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2453.03 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.54 g; | Wartość energetyczna: 2110.93 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2130.50 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2265.96 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2728.42 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 23.90 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2791.45 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.01 g; | Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 56.16 g; Tłuszcz: 29.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 13.35 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 2568.19 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.49 g; | Wartość energetyczna: 2446.45 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 7.89 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|---|--|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napojach sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Hummus 100 g (SEŻ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata 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.) Hummus 100 g (SEŻ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g |
| II SN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | | | |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) |
| | Wartość energetyczna: 2258.00 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 1940.83 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 1997.81 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 2060.24 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2312.57 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 10.69 g; | Wartość energetyczna: 2550.71 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 1843.53 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 32.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 5.77 g; | Wartość energetyczna: 2433.32 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.68 g; | Wartość energetyczna: 2528.51 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.15 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|---|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| II SN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | | | |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa 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 | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa 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 | Brokułowa 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 |
| PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2519.04 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 154.12 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2111.74 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 129.02 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2099.07 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 36.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 131.19 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.75 g; | Wartość energetyczna: 2335.95 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2353.32 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 22.44 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 9.87 g; | Wartość energetyczna: 2532.72 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 1919.43 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 31.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 143.33 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 5.23 g; | Wartość energetyczna: 2212.40 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2541.30 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 418.78 g; W tym cukry: 153.94 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.72 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|---|---|--|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) | | | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto vegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) |
| | Wartość energetyczna: 2699.26 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 10.55 g; | Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2350.39 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.81 g; | Wartość energetyczna: 2426.69 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2956.32 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 117.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 23.07 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 11.90 g; | Wartość energetyczna: 3167.31 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 121.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 11.71 g; | Wartość energetyczna: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.09 g; | Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2451.47 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.36 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE), Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Wafle ryżowe 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g, Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Wafle ryżowe 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) |
| 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), Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | | | |
| Obiad | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko pieczone 1 szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko pieczone 1 szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml, Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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), Ser żółty 30 g (MLE) | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g, Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.), Sałata zielona 10 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2809.66 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.58 g; | Wartość energetyczna: 2838.60 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2811.56 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2781.36 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 3021.45 kcal; Białko ogółem: 157.19 g; Tłuszcz: 112.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 12.40 g; | Wartość energetyczna: 3149.37 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 430.47 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 11.49 g; | Wartość energetyczna: 2301.87 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.95 g; | Wartość energetyczna: 2697.31 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 9.56 g; | Wartość energetyczna: 3013.48 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 470.14 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 10.09 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|--|--|--|---|---|---|--|
| Sniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) | | | | |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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% t 15 g Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2635.67 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.68 g; | Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.83 g; | Wartość energetyczna: 2960.74 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 11.04 g; | Wartość energetyczna: 1865.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 28.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2681.39 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2892.25 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 112.84 g; Kw. tł. nasy.: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|--|--|---|--|--|---|---|--|--|
| Sniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | | |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2132,26 kcal; Białko ogółem: 86,81 g; Tłuszcz: 53,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,52 g; Węglowodany ogółem: 336,60 g; W tym cukry: 92,11 g; Błonnik pok.: 24,32 g; Sól: 8,12 g; | Wartość energetyczna: 2238,64 kcal; Białko ogółem: 89,17 g; Tłuszcz: 50,45 g; Kw. tł. nasy.: 21,48 g; Węglowodany ogółem: 369,42 g; W tym cukry: 105,32 g; Błonnik pok.: 25,93 g; Sól: 6,39 g; | Wartość energetyczna: 2185,11 kcal; Białko ogółem: 92,82 g; Tłuszcz: 43,02 g; Kw. tł. nasy.: 19,17 g; Węglowodany ogółem: 368,82 g; W tym cukry: 105,66 g; Błonnik pok.: 23,99 g; Sól: 5,17 g; | Wartość energetyczna: 2194,19 kcal; Białko ogółem: 92,79 g; Tłuszcz: 46,17 g; Kw. tł. nasy.: 21,10 g; Węglowodany ogółem: 368,86 g; W tym cukry: 89,88 g; Błonnik pok.: 19,06 g; Sól: 6,32 g; | Wartość energetyczna: 2353,57 kcal; Białko ogółem: 111,15 g; Tłuszcz: 77,34 g; Kw. tł. nasy.: 32,86 g; Węglowodany ogółem: 317,83 g; W tym cukry: 30,32 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sól: 9,91 g; | Wartość energetyczna: 2454,55 kcal; Białko ogółem: 104,16 g; Tłuszcz: 64,53 g; Kw. tł. nasy.: 27,80 g; Węglowodany ogółem: 375,25 g; W tym cukry: 93,40 g; Błonnik pok.: 24,09 g; Sól: 9,09 g; | Wartość energetyczna: 2096,68 kcal; Białko ogółem: 55,65 g; Tłuszcz: 41,81 g; Kw. tł. nasy.: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 379,81 g; W tym cukry: 103,16 g; Błonnik pok.: 17,39 g; Sól: 7,28 g; | Wartość energetyczna: 2273,35 kcal; Białko ogółem: 79,58 g; Tłuszcz: 76,45 g; Kw. tł. nasy.: 15,39 g; Węglowodany ogółem: 327,24 g; W tym cukry: 70,00 g; Błonnik pok.: 23,91 g; Sól: 8,47 g; | Wartość energetyczna: 2411,27 kcal; Białko ogółem: 78,38 g; Tłuszcz: 52,81 g; Kw. tł. nasy.: 23,75 g; Węglowodany ogółem: 413,71 g; W tym cukry: 101,86 g; Błonnik pok.: 24,06 g; Sól: 8,40 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki pszenne na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g |
| | 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) | | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyonka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka 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>) Sznynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sznynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Sznynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Sznynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2195.09 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.19 g; | Wartość energetyczna: 2188.38 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2581.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.55 g; | Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.04 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 Vegetariańska |
|----------------------|------------------------|--|---|---|--|---|--|--|---|
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEŻ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| PD | | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2274.33 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2091.72 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.44 g; | Wartość energetyczna: 2115.68 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.95 g; | Wartość energetyczna: 2192.38 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 13.10 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2505.44 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.38 g; | Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.54 g; | Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.80 g; | Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.14 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | |
| Obiad | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) | Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| 2024-12-23 poniedziałek | | | | | | | | |
| PD | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2274.96 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 9.62 g; | Wartość energetyczna: 2095.64 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.13 g; | Wartość energetyczna: 902.68 kcal; Białko ogółem: 28.77 g; Tłuszcz: 27.79 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 144.24 g; W tym cukry: 22.71 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.54 g; | Wartość energetyczna: 749.87 kcal; Białko ogółem: 29.21 g; Tłuszcz: 26.85 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 104.82 g; W tym cukry: 11.69 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 3.93 g; | Wartość energetyczna: 792.45 kcal; Białko ogółem: 30.05 g; Tłuszcz: 26.47 g; Kw. tł. nasy.: 4.07 g; Węglowodany ogółem: 115.44 g; W tym cukry: 23.99 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 1.73 g; | Wartość energetyczna: 803.04 kcal; Białko ogółem: 26.40 g; Tłuszcz: 16.36 g; Kw. tł. nasy.: 2.07 g; Węglowodany ogółem: 148.11 g; W tym cukry: 22.94 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 4.63 g; | Wartość energetyczna: 680.38 kcal; Białko ogółem: 38.42 g; Tłuszcz: 15.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.85 g; Węglowodany ogółem: 101.08 g; W tym cukry: 20.85 g; Błonnik pok.: 10.63 g; Sól: 1.93 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|-------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|--|--|---|
| 2024-12-24 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane mielone kl M 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| | | II ŚN | | | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) * 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (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 | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona mielona (Miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) 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) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka i glutenu) * 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (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 | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku* (bez glutenu) 100 g (RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku* mielona 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) () 100 g (RYB) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Mandarynka 150 g | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Jabłko pieczone 150 g | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Mandarynka 150 g | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2101.58 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 3.80 g; | Wartość energetyczna: 2429.58 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 397.49 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 6.17 g; | Wartość energetyczna: 2537.53 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 418.18 g; W tym cukry: 149.44 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.29 g; | Wartość energetyczna: 828.40 kcal; Białko ogółem: 33.30 g; Tłuszcz: 9.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.23 g; Węglowodany ogółem: 162.25 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 8.75 g; Sól: 1.28 g; | Wartość energetyczna: 601.62 kcal; Białko ogółem: 31.04 g; Tłuszcz: 10.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.88 g; Węglowodany ogółem: 105.69 g; W tym cukry: 12.94 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.21 g; | Wartość energetyczna: 641.52 kcal; Białko ogółem: 31.04 g; Tłuszcz: 10.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.88 g; Węglowodany ogółem: 115.67 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 2.21 g; | Wartość energetyczna: 828.40 kcal; Białko ogółem: 33.30 g; Tłuszcz: 9.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.23 g; Węglowodany ogółem: 162.25 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 8.75 g; Sól: 1.28 g; | Wartość energetyczna: 633.12 kcal; Białko ogółem: 30.20 g; Tłuszcz: 10.00 g; Kw. tł. nasy.: 0.86 g; Węglowodany ogółem: 114.53 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 2.21 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|------------------|--|---|---|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| 2024-12-25 środa | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Wafle ryżowe 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) | | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) | Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Wafle ryżowe 30 g | Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ.) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2492.41 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 2.54 g; | Wartość energetyczna: 2667.84 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 2522.98 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.40 g; | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 |
|---------------------|---------------------------|---|---|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2024-12-26 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Pomarańcza 150 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Schab gotowany 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) | Pomidorowa z ryżem (bez mleka i soli)* 400 ml (SEL) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | |
| | PD | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2028.52 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.81 g; | Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 2137.22 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 4.23 g; | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| II SN | | | | | | | | |
| Obiad | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba w cieście (miruna) 80 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 | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| 2024-12-27 piątek | | | | | | | | |
| PD | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2005.11 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.77 g; | Wartość energetyczna: 2415.70 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 780.59 kcal; Białko ogółem: 31.65 g; Tłuszcz: 26.39 g; Kw. tł. nasy.: 2.34 g; Węglowodany ogółem: 110.78 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 1.71 g; | Wartość energetyczna: 582.30 kcal; Białko ogółem: 31.76 g; Tłuszcz: 13.32 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 90.23 g; W tym cukry: 13.35 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 1.83 g; | Wartość energetyczna: 638.89 kcal; Białko ogółem: 32.84 g; Tłuszcz: 14.52 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 100.73 g; W tym cukry: 23.40 g; Błonnik pok.: 13.19 g; Sól: 1.83 g; | Wartość energetyczna: 670.99 kcal; Białko ogółem: 18.27 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasy.: 1.63 g; Węglowodany ogółem: 116.40 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 1.58 g; | Wartość energetyczna: 634.77 kcal; Białko ogółem: 31.57 g; Tłuszcz: 13.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 104.70 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 1.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | | | |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|------------------------------|-----------------------------|--|--|--|
| 2024-12-28 sobota | Sniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 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) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | | | |
| | | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ryż na sypko 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | | |
| | | | PD | | | | | | | | |
| | | | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy* 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | | | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2426.95 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.22 g; | Wartość energetyczna: 2309.11 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.34 g; | Wartość energetyczna: 2074.17 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 4.27 g; | | | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|----------------------|-----------|--|---|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| 2024-12-29 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 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>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | | |
| | PD | | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | | |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1973.04 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 2.35 g; | Wartość energetyczna: 2433.10 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 1959.42 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 3.73 g; | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|-------------------------|---------------------------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 10g (MLE) Schab gotowany 40g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30g Płatki owsiane na mleku 180 ml (MLE, GLU OW.) | | | | | |
| | | II SN | | | | | | | |
| 2024-12-30 poniedziałek | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)* 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10g | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10g | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)* 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10g | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)* 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10g |
| | | PD | | | | | | | |
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150g Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) mielony Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1974.79 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sól: 1.77 g; | Wartość energetyczna: 2198.85 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2064.63 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.25 g; | Wartość energetyczna: 1188.55 kcal; Białko ogółem: 43.60 g; Tłuszcz: 29.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 196.40 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 9.34 g; Sól: 1.66 g; | Wartość energetyczna: 771.64 kcal; Białko ogółem: 30.20 g; Tłuszcz: 25.02 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 110.00 g; W tym cukry: 8.51 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 2.58 g; | Wartość energetyczna: 782.14 kcal; Białko ogółem: 29.17 g; Tłuszcz: 21.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.84 g; Węglowodany ogółem: 122.26 g; W tym cukry: 17.57 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 2.55 g; | Wartość energetyczna: 755.61 kcal; Białko ogółem: 27.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 2.98 g; Węglowodany ogółem: 153.26 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 8.15 g; Sól: 0.96 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | |
| Obiad | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| 2024-12-31 wtorek | PD | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2469.37 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2410.25 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 4.56 g; | Wartość energetyczna: 1088.01 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 158.25 g; W tym cukry: 22.27 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.74 g; | Wartość energetyczna: 1048.11 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 12.29 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.74 g; | Wartość energetyczna: 953.35 kcal; Białko ogółem: 32.88 g; Tłuszcz: 32.10 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 141.67 g; W tym cukry: 24.76 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 1.73 g; | Wartość energetyczna: 889.35 kcal; Białko ogółem: 21.06 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.33 g; Węglowodany ogółem: 124.96 g; W tym cukry: 27.42 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 1.48 g; | Wartość energetyczna: 836.23 kcal; Białko ogółem: 29.24 g; Tłuszcz: 29.90 g; Kw. tł. nasy.: 5.06 g; Węglowodany ogółem: 120.30 g; W tym cukry: 25.12 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 1.70 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Wafle ryżowe 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2) | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2) | | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2) | Wafle ryżowe 30 g |
| II ŚN | | | | | | | | |
| Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mlek i glutenu)* 400 ml (SEL) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńa duszona z olejem* 80 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) | Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko gotowane 1 szt. (bez soli) 210 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńa duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) | Jarzynowa z ziemniakami (bez mlek i glutenu)* 400 ml (SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| PD | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2702,21 kcal; Białko ogółem: 100,84 g; Tłuszcz: 103,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,16 g; Węglowodany ogółem: 344,69 g; W tym cukry: 90,51 g; Błonnik pok.: 19,73 g; Sól: 6,78 g; | Wartość energetyczna: 2521,46 kcal; Białko ogółem: 108,71 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kw. tł. nasy.: 25,56 g; Węglowodany ogółem: 378,46 g; W tym cukry: 77,09 g; Błonnik pok.: 17,28 g; Sól: 6,52 g; | Wartość energetyczna: 2753,50 kcal; Białko ogółem: 137,90 g; Tłuszcz: 76,51 g; Kw. tł. nasy.: 29,95 g; Węglowodany ogółem: 386,19 g; W tym cukry: 107,67 g; Błonnik pok.: 24,66 g; Sól: 4,67 g; | Wartość energetyczna: 1303,57 kcal; Białko ogółem: 77,02 g; Tłuszcz: 56,20 g; Kw. tł. nasy.: 12,85 g; Węglowodany ogółem: 126,08 g; W tym cukry: 17,10 g; Błonnik pok.: 9,63 g; Sól: 5,29 g; | Wartość energetyczna: 1263,67 kcal; Białko ogółem: 77,02 g; Tłuszcz: 56,20 g; Kw. tł. nasy.: 12,85 g; Węglowodany ogółem: 116,10 g; W tym cukry: 7,12 g; Błonnik pok.: 9,63 g; Sól: 5,29 g; | Wartość energetyczna: 1197,47 kcal; Białko ogółem: 73,98 g; Tłuszcz: 49,89 g; Kw. tł. nasy.: 11,65 g; Węglowodany ogółem: 116,93 g; W tym cukry: 17,52 g; Błonnik pok.: 9,47 g; Sól: 4,84 g; | Wartość energetyczna: 1371,18 kcal; Białko ogółem: 39,43 g; Tłuszcz: 42,00 g; Kw. tł. nasy.: 10,17 g; Węglowodany ogółem: 211,51 g; W tym cukry: 39,15 g; Błonnik pok.: 7,25 g; Sól: 4,27 g; | Wartość energetyczna: 1148,67 kcal; Białko ogółem: 67,10 g; Tłuszcz: 45,89 g; Kw. tł. nasy.: 10,46 g; Węglowodany ogółem: 121,51 g; W tym cukry: 18,22 g; Błonnik pok.: 11,15 g; Sól: 4,81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|---------------------|---------------------------|--|--|---|--|---|---|---|---|
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| | | II SN | | | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyńka Piaśtowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g | Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2322,29 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 327,75 g; W tym cukry: 62,81 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,84 g; | Wartość energetyczna: 2330,58 kcal; Białko ogółem: 98,05 g; Tłuszcz: 56,56 g; Kw. tł. nasy.: 25,30 g; Węglowodany ogółem: 369,87 g; W tym cukry: 81,17 g; Błonnik pok.: 23,49 g; Sól: 7,57 g; | Wartość energetyczna: 2420,74 kcal; Białko ogółem: 100,26 g; Tłuszcz: 62,31 g; Kw. tł. nasy.: 26,93 g; Węglowodany ogółem: 375,63 g; W tym cukry: 106,01 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 4,29 g; | Wartość energetyczna: 968,94 kcal; Białko ogółem: 31,47 g; Tłuszcz: 38,83 g; Kw. tł. nasy.: 10,32 g; Węglowodany ogółem: 131,24 g; W tym cukry: 28,80 g; Błonnik pok.: 15,89 g; Sól: 3,85 g; | Wartość energetyczna: 815,06 kcal; Białko ogółem: 32,84 g; Tłuszcz: 27,37 g; Kw. tł. nasy.: 4,10 g; Węglowodany ogółem: 113,10 g; W tym cukry: 19,21 g; Błonnik pok.: 17,57 g; Sól: 2,12 g; | Wartość energetyczna: 864,32 kcal; Białko ogółem: 32,34 g; Tłuszcz: 27,01 g; Kw. tł. nasy.: 4,04 g; Węglowodany ogółem: 130,14 g; W tym cukry: 27,68 g; Błonnik pok.: 14,26 g; Sól: 2,01 g; | Wartość energetyczna: 905,14 kcal; Białko ogółem: 25,28 g; Tłuszcz: 26,85 g; Kw. tł. nasy.: 5,19 g; Węglowodany ogółem: 148,71 g; W tym cukry: 29,72 g; Błonnik pok.: 15,56 g; Sól: 2,45 g; | Wartość energetyczna: 715,18 kcal; Białko ogółem: 36,65 g; Tłuszcz: 17,48 g; Kw. tł. nasy.: 4,62 g; Węglowodany ogółem: 110,41 g; W tym cukry: 28,12 g; Błonnik pok.: 14,75 g; Sól: 2,58 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|-------------------|---------------------------|---|--|---|---|---|--|---|--|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 g (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez soli) 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba w cieście (miruna) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolejca | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1948.60 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 4.18 g; | Wartość energetyczna: 2150.32 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.87 g; | Wartość energetyczna: 731.30 kcal; Białko ogółem: 26.68 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.31 g; Węglowodany ogółem: 97.05 g; W tym cukry: 14.87 g; Błonnik pok.: 10.44 g; Sól: 3.11 g; | Wartość energetyczna: 566.88 kcal; Białko ogółem: 27.15 g; Tłuszcz: 14.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.37 g; Węglowodany ogółem: 89.05 g; W tym cukry: 5.63 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.41 g; | Wartość energetyczna: 608.98 kcal; Białko ogółem: 27.04 g; Tłuszcz: 13.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.29 g; Węglowodany ogółem: 99.49 g; W tym cukry: 15.47 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sól: 3.40 g; | Wartość energetyczna: 849.58 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 12.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 165.01 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sól: 3.55 g; | Wartość energetyczna: 563.20 kcal; Białko ogółem: 28.18 g; Tłuszcz: 13.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 86.52 g; W tym cukry: 15.23 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 3.27 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | |
|-------------------|---|---|---|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) | Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolejca | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g; | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | 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 | | |
|----------------------|---|--|--|---|---|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 2025-01-05 niedziela | Sniadanie | 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 Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | | | | | | |
| | | II ŚN | | | | | | | | |
| | | Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | |
| | | | PD | | | | | | | |
| | | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| PN | Wafle ryżowe 30 g | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2067.46 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 2.51 g; | Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.43 g; | | | | | | | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,