

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )			
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2090.49 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2034.75 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2058.45 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2256.04 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2323.43 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 24.67 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2483.35 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2109.73 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2003.35 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 40 g Wierzchoza wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 30 g Wierzchoza wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z seleria i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i seleria naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i seleria naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i seleria naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i seleria naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i seleria naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2499.12 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2209.47 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2163.30 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 109.84 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2072.76 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2208.56 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2696.64 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 412.52 g; W tym cukry: 120.70 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1879.75 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 35.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2060.62 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2622.03 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 300 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )			Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2061.39 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2221.67 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2344.47 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2793.09 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2014.90 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2099.00 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2535.31 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto vegetariańskie* (z soczewicą) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	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> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś 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 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> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Tofu 100 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2237.89 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2196.26 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2314.94 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2334.12 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 23.93 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2507.77 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 1869.86 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2364.02 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> )			
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba w cieście (miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba w cieście (miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2250,93 kcal; Białko ogółem: 87,94 g; Tłuszcz: 62,99 g; Kw. tł. nasy.: 21,75 g; Węglowodany ogółem: 346,43 g; W tym cukry: 79,55 g; Błonnik pok.: 29,74 g; Sól: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 2105,53 kcal; Białko ogółem: 90,61 g; Tłuszcz: 48,61 g; Kw. tł. nasy.: 20,50 g; Węglowodany ogółem: 338,18 g; W tym cukry: 74,46 g; Błonnik pok.: 26,35 g; Sól: 8,43 g;	Wartość energetyczna: 2115,42 kcal; Białko ogółem: 95,89 g; Tłuszcz: 46,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,35 g; Węglowodany ogółem: 339,48 g; W tym cukry: 76,11 g; Błonnik pok.: 24,44 g; Sól: 8,96 g;	Wartość energetyczna: 2326,25 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 49,99 g; Kw. tł. nasy.: 21,76 g; Węglowodany ogółem: 383,41 g; W tym cukry: 109,26 g; Błonnik pok.: 19,82 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2436,96 kcal; Białko ogółem: 107,01 g; Tłuszcz: 80,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,65 g; Węglowodany ogółem: 334,20 g; W tym cukry: 40,00 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sól: 8,35 g;	Wartość energetyczna: 2636,83 kcal; Białko ogółem: 99,10 g; Tłuszcz: 82,71 g; Kw. tł. nasy.: 27,59 g; Węglowodany ogółem: 386,18 g; W tym cukry: 105,08 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 9,41 g;	Wartość energetyczna: 2636,83 kcal; Białko ogółem: 46,71 g; Tłuszcz: 31,29 g; Kw. tł. nasy.: 14,89 g; Węglowodany ogółem: 378,47 g; W tym cukry: 89,37 g; Błonnik pok.: 15,43 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 1866,38 kcal; Białko ogółem: 74,31 g; Tłuszcz: 43,84 g; Kw. tł. nasy.: 10,37 g; Węglowodany ogółem: 305,62 g; W tym cukry: 64,41 g; Błonnik pok.: 28,16 g; Sól: 8,50 g;	Wartość energetyczna: 2257,59 kcal; Białko ogółem: 77,17 g; Tłuszcz: 60,14 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g; Węglowodany ogółem: 365,60 g; W tym cukry: 80,57 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 8,52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) 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	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. 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	Ryz 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )				
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 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 wieprzowy- dieta 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 wieprzowy- dieta 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 wieprzowy- dieta 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 wieprzowy- dieta 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 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> ) Kopytki ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 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 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Napój oświانی bez cukru 0,33l jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2305.00 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.72 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2656.67 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 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 JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 Coleslaw (bez mleka) b/c 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 Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Knedle ze śliwką* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) 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 Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (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 Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2557.16 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.60 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2426.01 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2860.28 kcal; Białko ogółem: 150.75 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2950.02 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2126.17 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2290.28 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g 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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napojach sojowych 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Hummus 100 g (SEŻ.) 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 JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g 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 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 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g 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.) 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 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 40 g (MLE.) 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 Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2531.43 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 133.53 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2184.22 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2406.32 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2402.85 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2992.83 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 486.67 g; W tym cukry: 179.97 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1938.99 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2824.79 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; W tym cukry: 153.63 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.32 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )		
2025-01-14 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Kajka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 70 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
2025-01-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2017.97 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2021.18 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2010.49 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2130.95 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2376.75 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1993.69 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2191.37 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2480.35 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2542.77 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2770.25 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 429.92 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1965.78 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2253.15 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2247.18 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 373.48 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , <u>JĘCZ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>SO2</u> )	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>SO2</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>SO2</u> )	
	Wartość energetyczna: 2459.99 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2282.23 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.11 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2579.36 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 25.53 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2804.99 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 420.45 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2306.24 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2600.52 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )			
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2306.37 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 101.97 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2335.78 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2131.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; W tym cukry: 34.44 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2871.64 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 424.32 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2073.80 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2368.57 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2375.06 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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 SN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )			
2025-01-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2025-01-18 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Brzoskwinie w syropie 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</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 sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1865.21 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 1933.55 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1966.48 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2321.04 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 23.83 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2240.60 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2264.37 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 żółtkowego	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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g 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	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 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 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 Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml ( <u>SOJ.</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 zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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 własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z soczewicy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt 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> )	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2332.72 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2268.99 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2162.40 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2709.90 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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) Ser żółty 40 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) mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II SN								
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dyńa z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Papryka świeża 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) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1912,86 kcal; Białko ogółem: 72,04 g; Tłuszcz: 60,35 g; Kw. tł. nasy.: 23,08 g; Węglowodany ogółem: 275,64 g; W tym cukry: 49,11 g; Błonnik pok.: 18,82 g; Sól: 3,29 g;	Wartość energetyczna: 2270,00 kcal; Białko ogółem: 101,24 g; Tłuszcz: 54,28 g; Kw. tł. nasy.: 23,33 g; Węglowodany ogółem: 350,49 g; W tym cukry: 68,71 g; Błonnik pok.: 23,46 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 2073,51 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 39,12 g; Kw. tł. nasy.: 19,57 g; Węglowodany ogółem: 329,75 g; W tym cukry: 65,82 g; Błonnik pok.: 24,77 g; Sól: 4,90 g;	Wartość energetyczna: 730,73 kcal; Białko ogółem: 41,35 g; Tłuszcz: 13,62 g; Kw. tł. nasy.: 1,55 g; Węglowodany ogółem: 116,50 g; W tym cukry: 18,89 g; Błonnik pok.: 12,04 g; Sól: 1,26 g;	Wartość energetyczna: 664,47 kcal; Białko ogółem: 41,22 g; Tłuszcz: 12,78 g; Kw. tł. nasy.: 1,50 g; Węglowodany ogółem: 98,55 g; W tym cukry: 9,93 g; Błonnik pok.: 15,35 g; Sól: 1,35 g;	Wartość energetyczna: 713,73 kcal; Białko ogółem: 40,71 g; Tłuszcz: 12,42 g; Kw. tł. nasy.: 1,43 g; Węglowodany ogółem: 115,59 g; W tym cukry: 18,40 g; Błonnik pok.: 12,04 g; Sól: 1,24 g;	Wartość energetyczna: 859,11 kcal; Białko ogółem: 27,19 g; Tłuszcz: 31,42 g; Kw. tł. nasy.: 8,36 g; Węglowodany ogółem: 123,88 g; W tym cukry: 18,87 g; Błonnik pok.: 12,63 g; Sól: 1,63 g;	Wartość energetyczna: 580,59 kcal; Białko ogółem: 34,96 g; Tłuszcz: 8,67 g; Kw. tł. nasy.: 1,02 g; Węglowodany ogółem: 97,30 g; W tym cukry: 18,64 g; Błonnik pok.: 13,38 g; Sól: 1,63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN								
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> )	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
2025-01-07 wtorek	PD							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielony Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )							
	Wartość energetyczna: 2006.19 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2203.93 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 765.85 kcal; Białko ogółem: 30.39 g; Tłuszcz: 12.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.46 g; Węglowodany ogółem: 135.88 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 8.60 g; Sól: 0.87 g;	Wartość energetyczna: 628.90 kcal; Białko ogółem: 30.30 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.07 g; Węglowodany ogółem: 95.27 g; W tym cukry: 8.87 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 661.12 kcal; Białko ogółem: 30.00 g; Tłuszcz: 16.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.94 g; Węglowodany ogółem: 105.97 g; W tym cukry: 18.51 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 765.85 kcal; Białko ogółem: 30.39 g; Tłuszcz: 12.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.46 g; Węglowodany ogółem: 135.88 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 8.60 g; Sól: 0.87 g;	Wartość energetyczna: 578.87 kcal; Białko ogółem: 23.82 g; Tłuszcz: 13.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.12 g; Węglowodany ogółem: 99.26 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 1.93 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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) Serek a'la homogenizowany 100 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) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
2025-01-08 środa								
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała rozdrobniona 80 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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1855.94 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 2160.78 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2083.25 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 980.02 kcal; Białko ogółem: 40.38 g; Tłuszcz: 28.22 g; Kw. tł. nasy.: 3.19 g; Węglowodany ogółem: 148.39 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 742.48 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 12.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 126.62 g; W tym cukry: 19.11 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 784.30 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 12.95 g; Kw. tł. nasy.: 2.25 g; Węglowodany ogółem: 137.70 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 999.36 kcal; Białko ogółem: 39.41 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 4.85 g; Węglowodany ogółem: 150.97 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 564.34 kcal; Białko ogółem: 31.97 g; Tłuszcz: 8.38 g; Kw. tł. nasy.: 2.03 g; Węglowodany ogółem: 96.69 g; W tym cukry: 18.63 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 1.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	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) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II SN								
Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem drobi i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c (bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 100 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)							
	Wartość energetyczna: 2095.86 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2213.29 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 746.02 kcal; Białko ogółem: 26.63 g; Tłuszcz: 20.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 121.37 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 713.60 kcal; Białko ogółem: 26.79 g; Tłuszcz: 19.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.36 g; Węglowodany ogółem: 115.92 g; W tym cukry: 16.45 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 753.50 kcal; Białko ogółem: 26.79 g; Tłuszcz: 19.80 g; Kw. tł. nasy.: 2.36 g; Węglowodany ogółem: 125.90 g; W tym cukry: 26.43 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 765.59 kcal; Białko ogółem: 17.76 g; Tłuszcz: 18.18 g; Kw. tł. nasy.: 2.26 g; Węglowodany ogółem: 142.50 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 734.82 kcal; Białko ogółem: 25.95 g; Tłuszcz: 19.71 g; Kw. tł. nasy.: 2.34 g; Węglowodany ogółem: 122.19 g; W tym cukry: 26.42 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 1.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Sniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix 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) mielony Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN								
Obiad	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z ciecierzą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomarańcza 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 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1956.71 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 826.54 kcal; Białko ogółem: 32.69 g; Tłuszcz: 26.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.36 g; Węglowodany ogółem: 121.16 g; W tym cukry: 26.21 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 624.02 kcal; Białko ogółem: 31.88 g; Tłuszcz: 11.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 104.06 g; W tym cukry: 16.72 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 658.30 kcal; Białko ogółem: 31.42 g; Tłuszcz: 10.15 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 116.64 g; W tym cukry: 26.07 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 833.20 kcal; Białko ogółem: 21.92 g; Tłuszcz: 23.41 g; Kw. tł. nasy.: 2.05 g; Węglowodany ogółem: 140.32 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 640.16 kcal; Białko ogółem: 31.60 g; Tłuszcz: 10.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 110.17 g; W tym cukry: 25.86 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 1.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-11 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 topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 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 Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy (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 wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka 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 ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )								
	Wartość energetyczna: 2214,81 kcal; Białko ogółem: 73,61 g; Tłuszcz: 87,18 g; Kw. tł. nasy.: 32,85 g; Węglowodany ogółem: 290,14 g; W tym cukry: 62,88 g; Błonnik pok.: 18,67 g; Sól: 3,30 g;	Wartość energetyczna: 2347,79 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 57,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,36 g; Węglowodany ogółem: 371,78 g; W tym cukry: 89,40 g; Błonnik pok.: 24,89 g; Sól: 6,76 g;	Wartość energetyczna: 2140,00 kcal; Białko ogółem: 95,77 g; Tłuszcz: 62,92 g; Kw. tł. nasy.: 25,53 g; Węglowodany ogółem: 309,83 g; W tym cukry: 65,39 g; Błonnik pok.: 24,76 g; Sól: 4,19 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II SN							
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surowka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
		PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 2512.66 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 373.80 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 4.39 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2298.28 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 113.63 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2237.98 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1153.31 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 204.88 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 786.80 kcal; Białko ogółem: 29.37 g; Tłuszcz: 21.18 g; Kw. tł. nasy.: 3.95 g; Węglowodany ogółem: 125.75 g; W tym cukry: 19.57 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 823.82 kcal; Białko ogółem: 29.23 g; Tłuszcz: 20.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.70 g; Węglowodany ogółem: 139.26 g; W tym cukry: 29.11 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 770.66 kcal; Białko ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 7.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 157.23 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 8.66 g; Sól: 1.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-14 wtorek	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN							
2025-01-14 wtorek	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )	Jarzynowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD							
2025-01-14 wtorek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g 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 Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )				
		Wartość energetyczna: 2076.36 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2197.35 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2069.50 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 640.28 kcal; Białko ogółem: 37.49 g; Tłuszcz: 13.95 g; Kw. tł. nasy.: 2.95 g; Węglowodany ogółem: 97.46 g; W tym cukry: 22.05 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 589.96 kcal; Białko ogółem: 36.21 g; Tłuszcz: 13.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.95 g; Węglowodany ogółem: 86.92 g; W tym cukry: 12.00 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sól: 2.37 g;	Wartość energetyczna: 615.91 kcal; Białko ogółem: 35.73 g; Tłuszcz: 11.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.00 g; Węglowodany ogółem: 99.03 g; W tym cukry: 23.87 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 911.70 kcal; Białko ogółem: 27.93 g; Tłuszcz: 33.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 131.63 g; W tym cukry: 24.17 g; Błonnik pok.: 12.28 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 638.44 kcal; Białko ogółem: 35.82 g; Tłuszcz: 12.59 g; Kw. tł. nasy.: 2.94 g; Węglowodany ogółem: 102.42 g; W tym cukry: 22.33 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 2.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-15 środa	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<b>MLE</b>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 100 g (<b>MLE</b>) Cukier 30 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<b>MLE</b>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p>						
	II ŚN								
	Obiad	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<b>SEL</b>) Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 80 g (<b>JAJ</b>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<b>SEL</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<b>GLU PSZ</b>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<b>MLE</b>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Pieczeń rzymska drobiowa (bez soli) 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR</b>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos jarzynowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR</b>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos jarzynowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<b>SEL</b>) Sos jarzynowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<b>SEL</b>) Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 80 g (<b>JAJ</b>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<b>SEL</b>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	
	PD								
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) mielona Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (<b>RYB, SEL</b>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>						
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )							
		<p>Wartość energetyczna: 2044.54 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 4.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2399.19 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2365.45 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 842.35 kcal; Białko ogółem: 31.36 g; Tłuszcz: 22.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 136.53 g; W tym cukry: 23.69 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 2.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 802.45 kcal; Białko ogółem: 31.36 g; Tłuszcz: 22.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 126.55 g; W tym cukry: 13.71 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 2.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 776.55 kcal; Białko ogółem: 29.60 g; Tłuszcz: 13.51 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; Węglowodany ogółem: 142.66 g; W tym cukry: 22.59 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 2.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 679.25 kcal; Białko ogółem: 19.48 g; Tłuszcz: 8.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; Węglowodany ogółem: 141.51 g; W tym cukry: 25.20 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 1.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 647.81 kcal; Białko ogółem: 24.92 g; Tłuszcz: 10.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.12 g; Węglowodany ogółem: 120.54 g; W tym cukry: 22.72 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 1.98 g;</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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					Cukier 30 g
II SN								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 60 g 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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )						
	Wartość energetyczna: 2003.91 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 2325.64 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 819.91 kcal; Białko ogółem: 38.23 g; Tłuszcz: 19.70 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 123.68 g; W tym cukry: 19.18 g; Błonnik pok.: 8.59 g; Sól: 1.13 g;	Wartość energetyczna: 753.65 kcal; Białko ogółem: 38.09 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.09 g; Węglowodany ogółem: 105.73 g; W tym cukry: 10.22 g; Błonnik pok.: 11.90 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 802.91 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 18.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.03 g; Węglowodany ogółem: 122.77 g; W tym cukry: 18.69 g; Błonnik pok.: 8.59 g; Sól: 1.11 g;	Wartość energetyczna: 630.69 kcal; Białko ogółem: 24.13 g; Tłuszcz: 5.85 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 120.58 g; W tym cukry: 15.93 g; Błonnik pok.: 8.16 g; Sól: 1.05 g;	Wartość energetyczna: 698.24 kcal; Białko ogółem: 39.11 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 118.89 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 8.40 g; Sól: 1.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-17 piątek	Sniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
		II ŚN						
2025-01-17 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba w cieście (miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD						
2025-01-17 piątek	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2269.22 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2163.73 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 788.17 kcal; Białko ogółem: 27.19 g; Tłuszcz: 30.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.42 g; Węglowodany ogółem: 106.82 g; W tym cukry: 15.75 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 592.13 kcal; Białko ogółem: 29.40 g; Tłuszcz: 16.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 88.27 g; W tym cukry: 6.83 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 632.03 kcal; Białko ogółem: 29.40 g; Tłuszcz: 16.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 98.25 g; W tym cukry: 16.81 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 688.62 kcal; Białko ogółem: 10.23 g; Tłuszcz: 5.43 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 158.14 g; W tym cukry: 16.42 g; Błonnik pok.: 4.31 g; Sól: 1.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 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> ) Ogórek kiszony 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 Szynekowa Extra-wędziona wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (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> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
		PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędziona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2142,12 kcal; Białko ogółem: 53,80 g; Tłuszcz: 83,61 g; Kw. tł. nasy.: 25,28 g; Węglowodany ogółem: 298,43 g; W tym cukry: 45,98 g; Błonnik pok.: 19,05 g; Sól: 7,51 g;	Wartość energetyczna: 2271,67 kcal; Białko ogółem: 93,59 g; Tłuszcz: 51,12 g; Kw. tł. nasy.: 21,01 g; Węglowodany ogółem: 369,43 g; W tym cukry: 77,84 g; Błonnik pok.: 20,71 g; Sól: 9,99 g;	Wartość energetyczna: 1912,29 kcal; Białko ogółem: 81,26 g; Tłuszcz: 37,19 g; Kw. tł. nasy.: 17,24 g; Węglowodany ogółem: 323,31 g; W tym cukry: 66,14 g; Błonnik pok.: 20,77 g; Sól: 7,50 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
		PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN		Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )						
	Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2661.99 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 390.15 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2239.86 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.55 g;						

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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