

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)			
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kłopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kłopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kłopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kłopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
2025-01-20 poniedziałek	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>) 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 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>) 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 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 150 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	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>) 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>) 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 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>) 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 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2488,19 kcal; Białko ogółem: 98,02 g; Tłuszcz: 52,02 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; Węglowodany ogółem: 419,49 g; W tym cukry: 103,58 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 10,69 g;	Wartość energetyczna: 2367,43 kcal; Białko ogółem: 92,96 g; Tłuszcz: 46,65 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 402,77 g; W tym cukry: 107,55 g; Błonnik pok.: 25,09 g; Sól: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 2657,41 kcal; Białko ogółem: 97,80 g; Tłuszcz: 42,60 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Węglowodany ogółem: 445,92 g; W tym cukry: 109,06 g; Błonnik pok.: 23,14 g; Sól: 8,43 g;	Wartość energetyczna: 2657,41 kcal; Białko ogółem: 115,58 g; Tłuszcz: 52,16 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g; Węglowodany ogółem: 445,92 g; W tym cukry: 113,30 g; Błonnik pok.: 21,46 g; Sól: 7,22 g;	Wartość energetyczna: 2779,90 kcal; Białko ogółem: 114,79 g; Tłuszcz: 60,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 457,36 g; W tym cukry: 104,87 g; Błonnik pok.: 31,32 g; Sól: 11,60 g;	Wartość energetyczna: 1988,99 kcal; Białko ogółem: 65,92 g; Tłuszcz: 36,69 g; Kw. tł. nasy.: 16,90 g; Węglowodany ogółem: 367,11 g; W tym cukry: 130,36 g; Błonnik pok.: 28,98 g; Sól: 7,64 g;	Wartość energetyczna: 2583,14 kcal; Białko ogółem: 80,17 g; Tłuszcz: 52,24 g; Kw. tł. nasy.: 11,28 g; Węglowodany ogółem: 337,11 g; W tym cukry: 46,47 g; Błonnik pok.: 28,98 g; Sól: 10,33 g;	Wartość energetyczna: 2583,14 kcal; Białko ogółem: 96,56 g; Tłuszcz: 63,23 g; Kw. tł. nasy.: 28,99 g; Węglowodany ogółem: 420,09 g; W tym cukry: 103,82 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 10,21 g;	Wartość energetyczna: 1925,70 kcal; Białko ogółem: 56,32 g; Tłuszcz: 69,39 g; Kw. tł. nasy.: 23,73 g; Węglowodany ogółem: 275,67 g; W tym cukry: 44,11 g; Błonnik pok.: 20,32 g; Sól: 6,99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g (SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g (SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g (SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g (SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g (SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 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.) Twarożek 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 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.) Twarożek 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 (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała plastry 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.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (SEZ.) Hummus 50 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2242,83 kcal; Białko ogółem: 85,11 g; Tłuszcz: 62,50 g; Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 348,10 g; W tym cukry: 81,17 g; Błonnik pok.: 27,43 g; Sól: 6,26 g;	Wartość energetyczna: 2342,29 kcal; Białko ogółem: 90,58 g; Tłuszcz: 55,87 g; Kw. tł. nasy.: 21,42 g; Węglowodany ogółem: 380,66 g; W tym cukry: 86,28 g; Błonnik pok.: 24,09 g; Sól: 5,96 g;	Wartość energetyczna: 2366,64 kcal; Białko ogółem: 94,06 g; Tłuszcz: 56,12 g; Kw. tł. nasy.: 21,38 g; Węglowodany ogółem: 382,27 g; W tym cukry: 87,68 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Sól: 5,14 g;	Wartość energetyczna: 2527,75 kcal; Białko ogółem: 101,01 g; Tłuszcz: 61,10 g; Kw. tł. nasy.: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 409,24 g; W tym cukry: 97,30 g; Błonnik pok.: 17,45 g; Sól: 5,49 g;	Wartość energetyczna: 2615,41 kcal; Białko ogółem: 109,83 g; Tłuszcz: 96,50 g; Kw. tł. nasy.: 35,99 g; Węglowodany ogółem: 340,45 g; W tym cukry: 29,87 g; Błonnik pok.: 35,81 g; Sól: 9,47 g;	Wartość energetyczna: 2825,89 kcal; Białko ogółem: 108,45 g; Tłuszcz: 74,74 g; Kw. tł. nasy.: 32,76 g; Węglowodany ogółem: 443,22 g; W tym cukry: 110,88 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 8,16 g;	Wartość energetyczna: 2217,63 kcal; Białko ogółem: 57,43 g; Tłuszcz: 41,16 g; Kw. tł. nasy.: 16,84 g; Węglowodany ogółem: 409,56 g; W tym cukry: 88,24 g; Błonnik pok.: 17,01 g; Sól: 5,11 g;	Wartość energetyczna: 2386,33 kcal; Białko ogółem: 88,72 g; Tłuszcz: 66,30 g; Kw. tł. nasy.: 12,78 g; Węglowodany ogółem: 371,03 g; W tym cukry: 69,66 g; Błonnik pok.: 30,14 g; Sól: 7,79 g;	Wartość energetyczna: 2748,49 kcal; Białko ogółem: 70,20 g; Tłuszcz: 100,47 g; Kw. tł. nasy.: 43,61 g; Węglowodany ogółem: 399,01 g; W tym cukry: 86,36 g; Błonnik pok.: 30,68 g; Sól: 8,54 g;	Wartość energetyczna: 2435,73 kcal; Białko ogółem: 67,73 g; Tłuszcz: 92,03 g; Kw. tł. nasy.: 23,07 g; Węglowodany ogółem: 337,44 g; W tym cukry: 68,15 g; Błonnik pok.: 22,63 g; Sól: 3,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2025-01-22 środa	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) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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.)				
2025-01-22 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					
2025-01-22 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2178.84 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2144.29 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2201.27 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2193.20 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2296.66 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 26.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2562.83 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1775.71 kcal; Białko ogółem: 54.73 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1990.73 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1875.43 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Piersz 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>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>) Piersz 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>) Piersz 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>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2420,81 kcal; Białko ogółem: 79,47 g; Tłuszcz: 78,09 g; Kw. tł. nasy.: 31,95 g; Węglowodany ogółem: 366,34 g; W tym cukry: 61,27 g; Błonnik pok.: 34,64 g; Sól: 12,09 g;	Wartość energetyczna: 2245,06 kcal; Białko ogółem: 92,90 g; Tłuszcz: 61,48 g; Kw. tł. nasy.: 23,96 g; Węglowodany ogółem: 342,65 g; W tym cukry: 67,27 g; Błonnik pok.: 26,52 g; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 2209,41 kcal; Białko ogółem: 90,38 g; Tłuszcz: 59,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 358,41 g; W tym cukry: 83,67 g; Błonnik pok.: 25,11 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2318,77 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 64,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,55 g; Węglowodany ogółem: 351,40 g; W tym cukry: 86,93 g; Błonnik pok.: 21,14 g; Sól: 5,69 g;	Wartość energetyczna: 2503,61 kcal; Białko ogółem: 108,79 g; Tłuszcz: 90,11 g; Kw. tł. nasy.: 29,53 g; Węglowodany ogółem: 420,51 g; W tym cukry: 25,59 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Sól: 11,08 g;	Wartość energetyczna: 2815,55 kcal; Białko ogółem: 98,14 g; Tłuszcz: 90,11 g; Kw. tł. nasy.: 37,64 g; Węglowodany ogółem: 420,51 g; W tym cukry: 63,27 g; Błonnik pok.: 36,85 g; Sól: 12,53 g;	Wartość energetyczna: 2009,63 kcal; Białko ogółem: 48,51 g; Tłuszcz: 42,90 g; Kw. tł. nasy.: 14,55 g; Węglowodany ogółem: 363,01 g; W tym cukry: 78,29 g; Błonnik pok.: 16,18 g; Sól: 7,54 g;	Wartość energetyczna: 2225,71 kcal; Białko ogółem: 77,30 g; Tłuszcz: 71,15 g; Kw. tł. nasy.: 13,78 g; Węglowodany ogółem: 333,26 g; W tym cukry: 65,87 g; Błonnik pok.: 28,23 g; Sól: 7,73 g;	Wartość energetyczna: 2532,05 kcal; Białko ogółem: 77,72 g; Tłuszcz: 83,96 g; Kw. tł. nasy.: 23,11 g; Węglowodany ogółem: 379,28 g; W tym cukry: 60,79 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 11,07 g;	Wartość energetyczna: 2509,15 kcal; Białko ogółem: 77,76 g; Tłuszcz: 66,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,35 g; Węglowodany ogółem: 290,96 g; W tym cukry: 49,31 g; Błonnik pok.: 14,46 g; Sól: 2,91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		Obiad	Szpinakowa z zacierką(300ml 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście (miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką(300ml 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście (miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką(300ml 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo warzywno-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
		PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300,85 kcal; Białko ogółem: 90,96 g; Tłuszcz: 67,84 g; Kw. tł. nasy.: 22,81 g; Węglowodany ogółem: 344,02 g; W tym cukry: 85,14 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sól: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 2213,94 kcal; Białko ogółem: 93,21 g; Tłuszcz: 60,88 g; Kw. tł. nasy.: 21,97 g; Węglowodany ogółem: 334,91 g; W tym cukry: 85,61 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 8,40 g;	Wartość energetyczna: 2326,62 kcal; Białko ogółem: 104,67 g; Tłuszcz: 67,43 g; Kw. tł. nasy.: 23,84 g; Węglowodany ogółem: 336,40 g; W tym cukry: 86,65 g; Błonnik pok.: 23,67 g; Sól: 7,81 g;	Wartość energetyczna: 2480,25 kcal; Białko ogółem: 109,86 g; Tłuszcz: 71,08 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 366,12 g; W tym cukry: 105,75 g; Błonnik pok.: 18,88 g; Sól: 6,13 g;	Wartość energetyczna: 2400,45 kcal; Białko ogółem: 119,99 g; Tłuszcz: 77,91 g; Kw. tł. nasy.: 28,67 g; Węglowodany ogółem: 318,35 g; W tym cukry: 27,19 g; Błonnik pok.: 30,35 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 2555,10 kcal; Białko ogółem: 109,37 g; Tłuszcz: 77,91 g; Kw. tł. nasy.: 28,67 g; Węglowodany ogółem: 366,05 g; W tym cukry: 96,61 g; Błonnik pok.: 25,64 g; Sól: 8,63 g;	Wartość energetyczna: 1719,88 kcal; Białko ogółem: 57,52 g; Tłuszcz: 45,14 g; Kw. tł. nasy.: 16,06 g; Węglowodany ogółem: 279,84 g; W tym cukry: 89,09 g; Błonnik pok.: 19,76 g; Sól: 5,16 g;	Wartość energetyczna: 2191,24 kcal; Białko ogółem: 77,58 g; Tłuszcz: 59,59 g; Kw. tł. nasy.: 22,10 g; Węglowodany ogółem: 349,64 g; W tym cukry: 93,81 g; Błonnik pok.: 29,73 g; Sól: 8,44 g;	Wartość energetyczna: 2005,11 kcal; Białko ogółem: 72,11 g; Tłuszcz: 60,55 g; Kw. tł. nasy.: 17,86 g; Węglowodany ogółem: 299,49 g; W tym cukry: 71,48 g; Błonnik pok.: 19,10 g; Sól: 4,77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Sniadanie	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.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)					
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2401,95 kcal; Białko ogółem: 74,39 g; Tłuszcz: 71,16 g; Kw. tł. nasy.: 23,62 g; Węglowodany ogółem: 381,11 g; W tym cukry: 98,65 g; Błonnik pok.: 30,20 g; Sól: 10,52 g;	Wartość energetyczna: 1963,32 kcal; Białko ogółem: 79,31 g; Tłuszcz: 48,22 g; Kw. tł. nasy.: 19,10 g; Węglowodany ogółem: 315,85 g; W tym cukry: 75,08 g; Błonnik pok.: 23,14 g; Sól: 7,22 g;	Wartość energetyczna: 1982,89 kcal; Białko ogółem: 82,57 g; Tłuszcz: 48,43 g; Kw. tł. nasy.: 19,05 g; Węglowodany ogółem: 316,41 g; W tym cukry: 79,26 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2118,35 kcal; Białko ogółem: 88,70 g; Tłuszcz: 53,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,73 g; Węglowodany ogółem: 338,16 g; W tym cukry: 79,26 g; Błonnik pok.: 18,16 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 2575,73 kcal; Białko ogółem: 114,91 g; Tłuszcz: 85,21 g; Kw. tł. nasy.: 32,92 g; Węglowodany ogółem: 355,00 g; W tym cukry: 101,52 g; Błonnik pok.: 34,82 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 2740,37 kcal; Białko ogółem: 94,23 g; Tłuszcz: 81,90 g; Kw. tł. nasy.: 30,29 g; Węglowodany ogółem: 421,54 g; W tym cukry: 101,52 g; Błonnik pok.: 29,98 g; Sól: 10,99 g;	Wartość energetyczna: 2036,71 kcal; Białko ogółem: 54,79 g; Tłuszcz: 29,62 g; Kw. tł. nasy.: 14,71 g; Węglowodany ogółem: 405,51 g; W tym cukry: 134,85 g; Błonnik pok.: 11,71 g; Sól: 6,43 g;	Wartość energetyczna: 2517,11 kcal; Białko ogółem: 84,34 g; Tłuszcz: 80,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,03 g; Węglowodany ogółem: 379,16 g; W tym cukry: 90,13 g; Błonnik pok.: 30,38 g; Sól: 9,47 g;	Wartość energetyczna: 2298,85 kcal; Białko ogółem: 83,87 g; Tłuszcz: 61,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,60 g; Węglowodany ogółem: 363,67 g; W tym cukry: 72,50 g; Błonnik pok.: 37,50 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 2280,39 kcal; Białko ogółem: 83,44 g; Kw. tł. nasy.: 28,46 g; Węglowodany ogółem: 321,52 g; W tym cukry: 62,98 g; Błonnik pok.: 21,51 g; Sól: 4,57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 DZIELNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)					
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN		Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2525,38 kcal; Białko ogółem: 120,76 g; Tłuszcz: 89,61 g; Kw. tł. nasy.: 34,77 g; Węglowodany ogółem: 322,44 g; W tym cukry: 67,47 g; Błonnik pok.: 26,60 g; Sól: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2343,35 kcal; Białko ogółem: 125,99 g; Tłuszcz: 68,97 g; Kw. tł. nasy.: 25,66 g; Węglowodany ogółem: 316,02 g; W tym cukry: 60,93 g; Błonnik pok.: 22,46 g; Sól: 6,91 g;	Wartość energetyczna: 2326,11 kcal; Białko ogółem: 123,47 g; Tłuszcz: 65,32 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; Węglowodany ogółem: 323,00 g; W tym cukry: 63,03 g; Błonnik pok.: 22,38 g; Sól: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2388,54 kcal; Białko ogółem: 128,96 g; Tłuszcz: 69,29 g; Kw. tł. nasy.: 24,58 g; Węglowodany ogółem: 329,33 g; W tym cukry: 54,38 g; Błonnik pok.: 17,72 g; Sól: 6,33 g;	Wartość energetyczna: 2713,17 kcal; Białko ogółem: 144,10 g; Tłuszcz: 102,64 g; Kw. tł. nasy.: 42,04 g; Węglowodany ogółem: 318,37 g; W tym cukry: 30,38 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 10,29 g;	Wartość energetyczna: 2817,10 kcal; Białko ogółem: 137,53 g; Tłuszcz: 97,97 g; Kw. tł. nasy.: 37,75 g; Węglowodany ogółem: 360,02 g; W tym cukry: 68,76 g; Błonnik pok.: 26,38 g; Sól: 8,97 g;	Wartość energetyczna: 2150,12 kcal; Białko ogółem: 57,19 g; Tłuszcz: 45,66 g; Kw. tł. nasy.: 21,61 g; Węglowodany ogółem: 388,61 g; W tym cukry: 81,58 g; Błonnik pok.: 21,65 g; Sól: 5,38 g;	Wartość energetyczna: 2891,41 kcal; Białko ogółem: 128,05 g; Tłuszcz: 115,75 g; Kw. tł. nasy.: 25,09 g; Węglowodany ogółem: 343,12 g; W tym cukry: 56,67 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 9,82 g;	Wartość energetyczna: 2498,50 kcal; Białko ogółem: 89,36 g; Tłuszcz: 82,10 g; Kw. tł. nasy.: 22,40 g; Węglowodany ogółem: 356,74 g; W tym cukry: 71,47 g; Błonnik pok.: 35,17 g; Sól: 7,25 g;	Wartość energetyczna: 2379,01 kcal; Białko ogółem: 110,37 g; Tłuszcz: 84,21 g; Kw. tł. nasy.: 27,84 g; Węglowodany ogółem: 300,75 g; W tym cukry: 59,28 g; Błonnik pok.: 20,96 g; Sól: 2,53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 bezglutenowy 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)					
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane b/c 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2519,04 kcal; Białko ogółem: 88,36 g; Tłuszcz: 62,96 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; Węglowodany ogółem: 417,01 g; W tym cukry: 154,12 g; Błonnik pok.: 22,81 g; Sól: 7,33 g;	Wartość energetyczna: 2109,54 kcal; Białko ogółem: 75,83 g; Tłuszcz: 40,97 g; Kw. tł. nasy.: 19,73 g; Węglowodany ogółem: 375,73 g; W tym cukry: 128,92 g; Błonnik pok.: 19,68 g; Sól: 6,03 g;	Wartość energetyczna: 2096,87 kcal; Białko ogółem: 80,78 g; Tłuszcz: 36,88 g; Kw. tł. nasy.: 18,31 g; Węglowodany ogółem: 376,33 g; W tym cukry: 131,09 g; Błonnik pok.: 17,71 g; Sól: 5,75 g;	Wartość energetyczna: 2333,75 kcal; Białko ogółem: 86,41 g; Tłuszcz: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 20,07 g; Węglowodany ogółem: 382,96 g; W tym cukry: 99,83 g; Błonnik pok.: 17,27 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 2351,12 kcal; Białko ogółem: 101,51 g; Tłuszcz: 72,05 g; Kw. tł. nasy.: 26,35 g; Węglowodany ogółem: 336,26 g; W tym cukry: 22,34 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Sól: 9,87 g;	Wartość energetyczna: 2530,52 kcal; Białko ogółem: 99,99 g; Tłuszcz: 70,31 g; Kw. tł. nasy.: 28,24 g; Węglowodany ogółem: 386,45 g; W tym cukry: 78,83 g; Błonnik pok.: 25,41 g; Sól: 8,72 g;	Wartość energetyczna: 1917,23 kcal; Białko ogółem: 52,80 g; Tłuszcz: 31,78 g; Kw. tł. nasy.: 15,07 g; Węglowodany ogółem: 369,14 g; W tym cukry: 143,23 g; Błonnik pok.: 15,27 g; Sól: 5,23 g;	Wartość energetyczna: 2210,20 kcal; Białko ogółem: 81,86 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 15,34 g; Węglowodany ogółem: 338,57 g; W tym cukry: 63,88 g; Błonnik pok.: 24,63 g; Sól: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2539,10 kcal; Białko ogółem: 92,06 g; Tłuszcz: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 23,19 g; Węglowodany ogółem: 418,52 g; W tym cukry: 153,84 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Sól: 5,72 g;	Wartość energetyczna: 1959,75 kcal; Białko ogółem: 58,73 g; Tłuszcz: 47,23 g; Kw. tł. nasy.: 16,76 g; Węglowodany ogółem: 333,88 g; W tym cukry: 114,74 g; Błonnik pok.: 11,62 g; Sól: 1,77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2699,26 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 99,29 g; Kw. tł. nasy.: 26,88 g; Węglowodany ogółem: 385,27 g; W tym cukry: 61,05 g; Błonnik pok.: 40,30 g; Sól: 10,55 g;	Wartość energetyczna: 2326,04 kcal; Białko ogółem: 96,13 g; Tłuszcz: 51,76 g; Kw. tł. nasy.: 19,28 g; Węglowodany ogółem: 382,26 g; W tym cukry: 73,04 g; Błonnik pok.: 28,56 g; Sól: 6,64 g;	Wartość energetyczna: 2450,39 kcal; Białko ogółem: 99,61 g; Tłuszcz: 52,01 g; Kw. tł. nasy.: 19,24 g; Węglowodany ogółem: 390,89 g; W tym cukry: 74,43 g; Błonnik pok.: 26,65 g; Sól: 5,81 g;	Wartość energetyczna: 2426,69 kcal; Białko ogółem: 105,89 g; Tłuszcz: 56,72 g; Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 390,89 g; W tym cukry: 65,71 g; Błonnik pok.: 21,88 g; Sól: 6,11 g;	Wartość energetyczna: 3167,31 kcal; Białko ogółem: 118,57 g; Tłuszcz: 121,53 g; Kw. tł. nasy.: 33,79 g; Węglowodany ogółem: 411,44 g; W tym cukry: 62,21 g; Błonnik pok.: 41,66 g; Sól: 11,71 g;	Wartość energetyczna: 2230,63 kcal; Białko ogółem: 56,78 g; Tłuszcz: 53,38 g; Kw. tł. nasy.: 23,33 g; Węglowodany ogółem: 391,61 g; W tym cukry: 81,30 g; Błonnik pok.: 22,61 g; Sól: 5,09 g;	Wartość energetyczna: 2536,88 kcal; Białko ogółem: 93,05 g; Tłuszcz: 89,24 g; Kw. tł. nasy.: 17,66 g; Węglowodany ogółem: 354,52 g; W tym cukry: 66,00 g; Błonnik pok.: 29,62 g; Sól: 9,07 g;	Wartość energetyczna: 2451,47 kcal; Białko ogółem: 72,30 g; Tłuszcz: 94,76 g; Kw. tł. nasy.: 35,66 g; Węglowodany ogółem: 331,41 g; W tym cukry: 64,80 g; Błonnik pok.: 41,50 g; Sól: 9,36 g;	Wartość energetyczna: 2469,37 kcal; Białko ogółem: 66,35 g; Tłuszcz: 109,07 g; Kw. tł. nasy.: 33,62 g; Węglowodany ogółem: 310,78 g; W tym cukry: 52,07 g; Błonnik pok.: 20,09 g; Sól: 6,60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)				
2025-01-29 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2222,27 kcal; Białko ogółem: 89,89 g; Tłuszcz: 51,38 g; Kw. tł. nasy.: 21,73 g; Węglowodany ogółem: 362,11 g; W tym cukry: 102,23 g; Błonnik pok.: 24,09 g; Sól: 9,75 g;	Wartość energetyczna: 2278,21 kcal; Białko ogółem: 94,44 g; Tłuszcz: 47,86 g; Kw. tł. nasy.: 21,57 g; Węglowodany ogółem: 376,02 g; W tym cukry: 107,40 g; Błonnik pok.: 24,65 g; Sól: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2323,56 kcal; Białko ogółem: 104,45 g; Tłuszcz: 47,79 g; Kw. tł. nasy.: 21,38 g; Węglowodany ogółem: 377,40 g; W tym cukry: 108,58 g; Błonnik pok.: 22,74 g; Sól: 4,96 g;	Wartość energetyczna: 2293,37 kcal; Białko ogółem: 97,90 g; Tłuszcz: 49,82 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; Węglowodany ogółem: 377,74 g; W tym cukry: 100,37 g; Błonnik pok.: 21,42 g; Sól: 5,77 g;	Wartość energetyczna: 2434,06 kcal; Białko ogółem: 117,22 g; Tłuszcz: 73,83 g; Kw. tł. nasy.: 34,22 g; Węglowodany ogółem: 339,39 g; W tym cukry: 34,56 g; Błonnik pok.: 27,59 g; Sól: 11,57 g;	Wartość energetyczna: 2561,98 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 60,49 g; Kw. tł. nasy.: 27,10 g; Węglowodany ogółem: 410,93 g; W tym cukry: 126,18 g; Błonnik pok.: 24,31 g; Sól: 10,66 g;	Wartość energetyczna: 2258,15 kcal; Białko ogółem: 53,79 g; Tłuszcz: 47,13 g; Kw. tł. nasy.: 13,91 g; Węglowodany ogółem: 405,87 g; W tym cukry: 97,91 g; Błonnik pok.: 17,22 g; Sól: 4,94 g;	Wartość energetyczna: 2243,02 kcal; Białko ogółem: 59,73 g; Tłuszcz: 56,99 g; Kw. tł. nasy.: 13,91 g; Węglowodany ogółem: 354,27 g; W tym cukry: 87,46 g; Błonnik pok.: 23,40 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 2863,66 kcal; Białko ogółem: 89,73 g; Tłuszcz: 84,93 g; Kw. tł. nasy.: 26,81 g; Węglowodany ogółem: 454,32 g; W tym cukry: 124,07 g; Błonnik pok.: 24,51 g; Sól: 9,63 g;	Wartość energetyczna: 2255,94 kcal; Białko ogółem: 69,04 g; Tłuszcz: 78,42 g; Kw. tł. nasy.: 20,77 g; Węglowodany ogółem: 322,40 g; W tym cukry: 89,53 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 6,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)				
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami i dietla BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzową pieczoną 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzową pieczoną 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
2025-01-30 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2635,67 kcal; Białko ogółem: 87,18 g; Tłuszcz: 93,38 g; Kw. tł. nasy.: 32,33 g; Węglowodany ogółem: 371,57 g; W tym cukry: 78,97 g; Błonnik pok.: 35,22 g; Sól: 10,68 g;	Wartość energetyczna: 2215,60 kcal; Białko ogółem: 89,11 g; Tłuszcz: 58,06 g; Kw. tł. nasy.: 24,04 g; Węglowodany ogółem: 346,13 g; W tym cukry: 76,54 g; Błonnik pok.: 24,00 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2305,34 kcal; Białko ogółem: 102,09 g; Tłuszcz: 58,86 g; Kw. tł. nasy.: 21,17 g; Węglowodany ogółem: 357,27 g; W tym cukry: 66,13 g; Błonnik pok.: 22,92 g; Sól: 6,91 g;	Wartość energetyczna: 2387,03 kcal; Białko ogółem: 101,14 g; Tłuszcz: 59,78 g; Kw. tł. nasy.: 20,28 g; Węglowodany ogółem: 378,38 g; W tym cukry: 69,84 g; Błonnik pok.: 20,15 g; Sól: 8,12 g;	Wartość energetyczna: 2647,15 kcal; Białko ogółem: 109,55 g; Tłuszcz: 90,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 411,08 g; W tym cukry: 30,29 g; Błonnik pok.: 40,26 g; Sól: 10,83 g;	Wartość energetyczna: 2960,74 kcal; Białko ogółem: 106,43 g; Tłuszcz: 103,42 g; Kw. tł. nasy.: 36,47 g; Węglowodany ogółem: 411,08 g; W tym cukry: 81,81 g; Błonnik pok.: 35,00 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 1865,23 kcal; Białko ogółem: 54,11 g; Tłuszcz: 28,83 g; Kw. tł. nasy.: 13,64 g; Węglowodany ogółem: 358,90 g; W tym cukry: 104,23 g; Błonnik pok.: 22,51 g; Sól: 6,39 g;	Wartość energetyczna: 2892,25 kcal; Białko ogółem: 97,25 g; Tłuszcz: 85,89 g; Kw. tł. nasy.: 15,06 g; Węglowodany ogółem: 386,02 g; W tym cukry: 70,70 g; Błonnik pok.: 34,89 g; Sól: 9,02 g;	Wartość energetyczna: 2322,99 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 393,54 g; W tym cukry: 81,78 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,84 g;	Wartość energetyczna: 2322,99 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 393,54 g; W tym cukry: 81,78 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)				
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2096,26 kcal; Białko ogółem: 85,40 g; Tłuszcz: 52,72 g; Kw. tł. nasy.: 19,21 g; Węglowodany ogółem: 329,76 g; W tym cukry: 80,85 g; Błonnik pok.: 24,79 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 2202,64 kcal; Białko ogółem: 87,76 g; Tłuszcz: 49,47 g; Kw. tł. nasy.: 19,17 g; Węglowodany ogółem: 362,58 g; W tym cukry: 94,06 g; Błonnik pok.: 26,40 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2149,11 kcal; Białko ogółem: 91,41 g; Tłuszcz: 42,04 g; Kw. tł. nasy.: 16,86 g; Węglowodany ogółem: 361,98 g; W tym cukry: 94,40 g; Błonnik pok.: 24,46 g; Sól: 5,16 g;	Wartość energetyczna: 2158,19 kcal; Białko ogółem: 91,38 g; Tłuszcz: 45,19 g; Kw. tł. nasy.: 18,79 g; Węglowodany ogółem: 362,02 g; W tym cukry: 78,62 g; Błonnik pok.: 19,53 g; Sól: 6,31 g;	Wartość energetyczna: 2353,57 kcal; Białko ogółem: 111,15 g; Tłuszcz: 77,34 g; Kw. tł. nasy.: 32,86 g; Węglowodany ogółem: 317,83 g; W tym cukry: 30,32 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sól: 9,91 g;	Wartość energetyczna: 2418,55 kcal; Białko ogółem: 102,75 g; Tłuszcz: 63,55 g; Kw. tł. nasy.: 25,49 g; Węglowodany ogółem: 368,41 g; W tym cukry: 82,14 g; Błonnik pok.: 24,56 g; Sól: 9,08 g;	Wartość energetyczna: 2096,68 kcal; Białko ogółem: 55,65 g; Tłuszcz: 41,81 g; Kw. tł. nasy.: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 379,81 g; W tym cukry: 103,16 g; Błonnik pok.: 17,39 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2273,35 kcal; Białko ogółem: 79,58 g; Tłuszcz: 76,45 g; Kw. tł. nasy.: 15,39 g; Węglowodany ogółem: 327,24 g; W tym cukry: 70,00 g; Błonnik pok.: 23,91 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2375,27 kcal; Białko ogółem: 76,97 g; Tłuszcz: 51,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g; Węglowodany ogółem: 406,87 g; W tym cukry: 90,60 g; Błonnik pok.: 24,53 g; Sól: 8,39 g;	Wartość energetyczna: 1948,60 kcal; Białko ogółem: 65,41 g; Tłuszcz: 59,55 g; Kw. tł. nasy.: 17,61 g; Węglowodany ogółem: 291,82 g; W tym cukry: 79,37 g; Błonnik pok.: 15,22 g; Sól: 4,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmielczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)			
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
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.) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) 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.) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) 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.) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 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.) Dżem 80 g Pomidor 80 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 mielczna o zaw.80% tł 15 g Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 5 g Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2187,21 kcal; Białko ogółem: 78,45 g; Tłuszcz: 63,98 g; Kw. tł. nasy.: 25,42 g; Węglowodany ogółem: 337,88 g; W tym cukry: 61,92 g; Błonnik pok.: 27,09 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2195,09 kcal; Białko ogółem: 78,01 g; Tłuszcz: 51,59 g; Kw. tł. nasy.: 17,59 g; Węglowodany ogółem: 366,99 g; W tym cukry: 87,18 g; Błonnik pok.: 25,87 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2185,95 kcal; Białko ogółem: 96,32 g; Tłuszcz: 46,33 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 370,05 g; W tym cukry: 95,56 g; Błonnik pok.: 24,24 g; Sól: 4,19 g;	Wartość energetyczna: 2378,13 kcal; Białko ogółem: 81,58 g; Tłuszcz: 42,75 g; Kw. tł. nasy.: 16,65 g; Węglowodany ogółem: 386,07 g; W tym cukry: 99,34 g; Błonnik pok.: 19,57 g; Sól: 5,98 g;	Wartość energetyczna: 2594,34 kcal; Białko ogółem: 105,64 g; Tłuszcz: 71,18 g; Kw. tł. nasy.: 34,31 g; Węglowodany ogółem: 408,29 g; W tym cukry: 27,92 g; Błonnik pok.: 30,58 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 2094,79 kcal; Białko ogółem: 51,75 g; Tłuszcz: 41,55 g; Kw. tł. nasy.: 13,72 g; Węglowodany ogółem: 383,87 g; W tym cukry: 96,95 g; Błonnik pok.: 24,44 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2497,27 kcal; Białko ogółem: 90,18 g; Tłuszcz: 83,95 g; Kw. tł. nasy.: 15,45 g; Węglowodany ogółem: 360,06 g; W tym cukry: 57,45 g; Błonnik pok.: 33,29 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2421,92 kcal; Białko ogółem: 69,61 g; Tłuszcz: 79,84 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 371,86 g; W tym cukry: 65,57 g; Błonnik pok.: 34,04 g; Sól: 6,22 g;	Wartość energetyczna: 2218,01 kcal; Białko ogółem: 72,23 g; Tłuszcz: 80,44 g; Kw. tł. nasy.: 29,48 g; Węglowodany ogółem: 307,14 g; W tym cukry: 56,10 g; Błonnik pok.: 17,96 g; Sól: 2,72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.sok u żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana - dieta 200 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2273,96 kcal; Białko ogółem: 91,40 g; Tłuszcz: 60,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,46 g; Węglowodany ogółem: 353,37 g; W tym cukry: 81,06 g; Błonnik pok.: 30,19 g; Sól: 7,38 g;	Wartość energetyczna: 2091,72 kcal; Białko ogółem: 86,65 g; Tłuszcz: 49,29 g; Kw. tł. nasy.: 20,90 g; Węglowodany ogółem: 330,38 g; W tym cukry: 59,82 g; Błonnik pok.: 19,78 g; Sól: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2115,68 kcal; Białko ogółem: 95,20 g; Tłuszcz: 47,44 g; Kw. tł. nasy.: 19,84 g; Węglowodany ogółem: 331,77 g; W tym cukry: 61,00 g; Błonnik pok.: 17,87 g; Sól: 4,95 g;	Wartość energetyczna: 2192,38 kcal; Białko ogółem: 96,41 g; Tłuszcz: 54,25 g; Kw. tł. nasy.: 23,52 g; Węglowodany ogółem: 339,01 g; W tym cukry: 52,49 g; Błonnik pok.: 13,10 g; Sól: 5,92 g;	Wartość energetyczna: 2505,07 kcal; Białko ogółem: 110,48 g; Tłuszcz: 83,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,11 g; Węglowodany ogółem: 339,68 g; W tym cukry: 42,95 g; Błonnik pok.: 33,79 g; Sól: 8,46 g;	Wartość energetyczna: 2719,96 kcal; Białko ogółem: 107,69 g; Tłuszcz: 82,63 g; Kw. tł. nasy.: 31,16 g; Węglowodany ogółem: 396,75 g; W tym cukry: 82,19 g; Błonnik pok.: 29,97 g; Sól: 8,54 g;	Wartość energetyczna: 1947,93 kcal; Białko ogółem: 56,69 g; Tłuszcz: 40,44 g; Kw. tł. nasy.: 15,56 g; Węglowodany ogółem: 344,97 g; W tym cukry: 62,20 g; Błonnik pok.: 20,60 g; Sól: 5,80 g;	Wartość energetyczna: 2302,82 kcal; Białko ogółem: 89,73 g; Tłuszcz: 52,12 g; Kw. tł. nasy.: 14,66 g; Węglowodany ogółem: 360,26 g; W tym cukry: 58,11 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2393,88 kcal; Białko ogółem: 78,81 g; Tłuszcz: 80,87 g; Kw. tł. nasy.: 23,29 g; Węglowodany ogółem: 347,47 g; W tym cukry: 84,31 g; Błonnik pok.: 32,42 g; Sól: 7,62 g;	Wartość energetyczna: 2063,38 kcal; Białko ogółem: 77,77 g; Tłuszcz: 59,59 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 310,14 g; W tym cukry: 68,38 g; Błonnik pok.: 21,20 g; Sól: 2,32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa		
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g						
		II ŚN							
		Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
			PD						
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2170.18 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 919.94 kcal; Białko ogółem: 41.39 g; Tłuszcz: 25.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 138.23 g; W tym cukry: 11.48 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 816.94 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 19.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.85 g; Węglowodany ogółem: 134.14 g; W tym cukry: 20.39 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 682.06 kcal; Białko ogółem: 31.25 g; Tłuszcz: 17.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.84 g; Węglowodany ogółem: 107.88 g; W tym cukry: 20.56 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 150 g (SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)							
	Wartość energetyczna: 2365.99 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2350.87 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 825.40 kcal; Białko ogółem: 29.26 g; Tłuszcz: 27.96 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 121.25 g; W tym cukry: 26.55 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 788.38 kcal; Białko ogółem: 29.41 g; Tłuszcz: 29.04 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 107.75 g; W tym cukry: 17.00 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 828.00 kcal; Białko ogółem: 29.56 g; Tłuszcz: 26.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.11 g; Węglowodany ogółem: 124.50 g; W tym cukry: 26.85 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 691.91 kcal; Białko ogółem: 17.38 g; Tłuszcz: 18.09 g; Kw. tł. nasy.: 1.52 g; Węglowodany ogółem: 123.41 g; W tym cukry: 19.49 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 814.12 kcal; Białko ogółem: 29.12 g; Tłuszcz: 26.84 g; Kw. tł. nasy.: 4.10 g; Węglowodany ogółem: 121.54 g; W tym cukry: 26.84 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 1.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z cielierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2224.05 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 788.46 kcal; Białko ogółem: 33.96 g; Tłuszcz: 23.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.95 g; Węglowodany ogółem: 115.36 g; W tym cukry: 18.82 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 614.32 kcal; Białko ogółem: 27.71 g; Tłuszcz: 16.86 g; Kw. tł. nasy.: 2.25 g; Węglowodany ogółem: 94.27 g; W tym cukry: 12.12 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 600.62 kcal; Białko ogółem: 29.72 g; Tłuszcz: 10.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 104.05 g; W tym cukry: 18.86 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 791.09 kcal; Białko ogółem: 24.62 g; Tłuszcz: 24.53 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 19.70 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 1.36 g;	Wartość energetyczna: 618.18 kcal; Białko ogółem: 33.00 g; Tłuszcz: 11.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; Węglowodany ogółem: 102.79 g; W tym cukry: 18.99 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 1.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN						
2025-01-23 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD						
2025-01-23 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)					
		Wartość energetyczna: 2399,19 kcal; Białko ogółem: 101,25 g; Tłuszcz: 62,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 367,56 g; W tym cukry: 64,72 g; Błonnik pok.: 19,39 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2252,85 kcal; Białko ogółem: 109,36 g; Tłuszcz: 55,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,92 g; Węglowodany ogółem: 340,72 g; W tym cukry: 63,65 g; Błonnik pok.: 23,70 g; Sól: 4,27 g;	Wartość energetyczna: 902,68 kcal; Białko ogółem: 28,77 g; Tłuszcz: 27,79 g; Kw. tł. nasy.: 5,83 g; Węglowodany ogółem: 144,24 g; W tym cukry: 22,71 g; Błonnik pok.: 20,96 g; Sól: 5,54 g;	Wartość energetyczna: 749,87 kcal; Białko ogółem: 29,21 g; Tłuszcz: 26,85 g; Kw. tł. nasy.: 4,17 g; Węglowodany ogółem: 104,82 g; W tym cukry: 11,69 g; Błonnik pok.: 14,49 g; Sól: 3,93 g;	Wartość energetyczna: 792,45 kcal; Białko ogółem: 30,05 g; Tłuszcz: 26,47 g; Kw. tł. nasy.: 4,07 g; Węglowodany ogółem: 115,44 g; W tym cukry: 23,99 g; Błonnik pok.: 14,55 g; Sól: 1,73 g;	Wartość energetyczna: 803,04 kcal; Białko ogółem: 26,40 g; Tłuszcz: 16,36 g; Kw. tł. nasy.: 2,07 g; Węglowodany ogółem: 148,11 g; W tym cukry: 22,94 g; Błonnik pok.: 22,31 g; Sól: 4,63 g;	Wartość energetyczna: 680,38 kcal; Białko ogółem: 38,42 g; Tłuszcz: 15,98 g; Kw. tł. nasy.: 2,85 g; Węglowodany ogółem: 101,08 g; W tym cukry: 20,85 g; Błonnik pok.: 10,63 g; Sól: 1,93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką(300ml) 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	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką(300ml) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2405.70 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 786.65 kcal; Białko ogółem: 31.20 g; Tłuszcz: 26.81 g; Kw. tł. nasy.: 2.17 g; Węglowodany ogółem: 111.23 g; W tym cukry: 24.66 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 582.30 kcal; Białko ogółem: 31.76 g; Tłuszcz: 13.32 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 90.23 g; W tym cukry: 13.35 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 633.89 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 14.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.17 g; Węglowodany ogółem: 100.03 g; W tym cukry: 24.22 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 677.05 kcal; Białko ogółem: 17.82 g; Tłuszcz: 18.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.46 g; Węglowodany ogółem: 116.85 g; W tym cukry: 33.33 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 1.59 g;	Wartość energetyczna: 634.77 kcal; Białko ogółem: 31.57 g; Tłuszcz: 13.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 104.70 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 1.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2206,95 kcal; Białko ogółem: 88,59 g; Tłuszcz: 55,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; Węglowodany ogółem: 350,58 g; W tym cukry: 88,06 g; Błonnik pok.: 20,47 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 1926,56 kcal; Białko ogółem: 78,01 g; Tłuszcz: 50,39 g; Kw. tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 302,70 g; W tym cukry: 65,73 g; Błonnik pok.: 23,05 g; Sól: 4,28 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN						
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe 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 Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
			PD					
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
			PN	Chaiłka 50 g (GLU PSZ, JAJ)				
	Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.30 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (MLE, GLU OW,)					
	II ŚN							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielony Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2062.43 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 1188.55 kcal; Białko ogółem: 43.60 g; Tłuszcz: 29.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.19 g; Węglowodany ogółem: 196.40 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 9.34 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 769.44 kcal; Białko ogółem: 29.99 g; Tłuszcz: 24.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.20 g; Węglowodany ogółem: 109.74 g; W tym cukry: 8.41 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 779.94 kcal; Białko ogółem: 28.96 g; Tłuszcz: 21.89 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 122.00 g; W tym cukry: 17.47 g; Błonnik pok.: 11.80 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1117.25 kcal; Białko ogółem: 42.56 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 197.66 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 8.71 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 740.57 kcal; Białko ogółem: 27.77 g; Tłuszcz: 7.76 g; Kw. tł. nasy.: 2.97 g; Węglowodany ogółem: 149.80 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 0.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielony Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niesjadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN						
2025-01-28 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ,) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD						
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)					
		Wartość energetyczna: 2410,25 kcal; Białko ogółem: 103,14 g; Tłuszcz: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 20,62 g; Węglowodany ogółem: 377,72 g; W tym cukry: 65,85 g; Błonnik pok.: 23,81 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2287,92 kcal; Białko ogółem: 100,96 g; Tłuszcz: 51,52 g; Kw. tł. nasy.: 19,26 g; Węglowodany ogółem: 367,29 g; W tym cukry: 60,70 g; Błonnik pok.: 26,60 g; Sól: 4,56 g;	Wartość energetyczna: 1088,01 kcal; Białko ogółem: 40,77 g; Tłuszcz: 37,31 g; Kw. tł. nasy.: 5,62 g; Węglowodany ogółem: 158,25 g; W tym cukry: 22,27 g; Błonnik pok.: 22,64 g; Sól: 1,74 g;	Wartość energetyczna: 1048,11 kcal; Białko ogółem: 40,77 g; Tłuszcz: 37,31 g; Kw. tł. nasy.: 5,62 g; Węglowodany ogółem: 148,25 g; W tym cukry: 12,29 g; Błonnik pok.: 22,64 g; Sól: 1,74 g;	Wartość energetyczna: 953,35 kcal; Białko ogółem: 32,88 g; Tłuszcz: 32,10 g; Kw. tł. nasy.: 5,26 g; Węglowodany ogółem: 141,67 g; W tym cukry: 24,76 g; Błonnik pok.: 17,48 g; Sól: 1,73 g;	Wartość energetyczna: 889,35 kcal; Białko ogółem: 21,06 g; Tłuszcz: 35,10 g; Kw. tł. nasy.: 3,33 g; Węglowodany ogółem: 124,96 g; W tym cukry: 27,42 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 1,48 g;	Wartość energetyczna: 836,23 kcal; Białko ogółem: 29,24 g; Tłuszcz: 29,90 g; Kw. tł. nasy.: 5,06 g; Węglowodany ogółem: 120,30 g; W tym cukry: 25,12 g; Błonnik pok.: 16,55 g; Sól: 1,70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE,) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2299.22 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 716.18 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 17.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 106.54 g; W tym cukry: 17.03 g; Błonnik pok.: 9.46 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 676.28 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 17.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 96.56 g; W tym cukry: 17.03 g; Błonnik pok.: 9.46 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 716.18 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 17.92 g; Kw. tł. nasy.: 2.92 g; Węglowodany ogółem: 106.54 g; W tym cukry: 17.03 g; Błonnik pok.: 9.46 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1148.97 kcal; Białko ogółem: 28.63 g; Tłuszcz: 31.30 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 191.97 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 7.08 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 675.40 kcal; Białko ogółem: 35.30 g; Tłuszcz: 17.56 g; Kw. tł. nasy.: 2.86 g; Węglowodany ogółem: 99.22 g; W tym cukry: 17.24 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 4.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba w cieście (miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
PN	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2150,32 kcal; Białko ogółem: 88,86 g; Tłuszcz: 42,26 g; Kw. tł. nasy.: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 364,47 g; W tym cukry: 87,21 g; Błonnik pok.: 21,25 g; Sól: 6,64 g;	Wartość energetyczna: 2159,72 kcal; Białko ogółem: 90,04 g; Tłuszcz: 49,25 g; Kw. tł. nasy.: 18,91 g; Węglowodany ogółem: 349,79 g; W tym cukry: 92,32 g; Błonnik pok.: 25,89 g; Sól: 4,86 g;	Wartość energetyczna: 731,30 kcal; Białko ogółem: 26,68 g; Tłuszcz: 28,48 g; Kw. tł. nasy.: 2,31 g; Węglowodany ogółem: 97,05 g; W tym cukry: 14,87 g; Błonnik pok.: 10,44 g; Sól: 3,11 g;	Wartość energetyczna: 566,88 kcal; Białko ogółem: 27,15 g; Tłuszcz: 14,01 g; Kw. tł. nasy.: 1,37 g; Węglowodany ogółem: 89,05 g; W tym cukry: 15,47 g; Błonnik pok.: 12,18 g; Sól: 3,41 g;	Wartość energetyczna: 608,98 kcal; Białko ogółem: 27,04 g; Tłuszcz: 13,74 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; Węglowodany ogółem: 89,49 g; W tym cukry: 15,47 g; Błonnik pok.: 10,80 g; Sól: 3,40 g;	Wartość energetyczna: 849,58 kcal; Białko ogółem: 20,15 g; Tłuszcz: 12,92 g; Kw. tł. nasy.: 3,30 g; Węglowodany ogółem: 165,01 g; W tym cukry: 24,98 g; Błonnik pok.: 10,18 g; Sól: 3,55 g;	Wartość energetyczna: 563,20 kcal; Białko ogółem: 28,18 g; Tłuszcz: 13,78 g; Kw. tł. nasy.: 1,05 g; Węglowodany ogółem: 86,52 g; W tym cukry: 15,23 g; Błonnik pok.: 10,37 g; Sól: 3,27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,)					
	Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.43 g;					

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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