

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<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	Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki 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	Platki 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	Platki 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>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g 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	Platki 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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 JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
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>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik 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>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik 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>) 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
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>)				
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>) 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 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>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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	
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: 2358.84 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 403.92 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: 2538.84 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 19.14 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 11.12 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: 2030.63 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 135.77 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2087.62 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g	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 (SEŻ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)		
Obiad	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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ryż na sypko 180 g 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 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 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 Sos jarzynowy * 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 Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto vegetariańskie* 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
	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/sokórki 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) 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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) Twarożek 100 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEŻ) Sałata zielona 10 g	Chałka 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 Hummus 50 g (SEŻ) Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	
	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: 2315,45 kcal; Białko ogółem: 59,29 g; Tłuszcz: 42,02 g; Kw. tł. nasy.: 16,95 g; Węglowodany ogółem: 432,57 g; W tym cukry: 105,91 g; Błonnik pok.: 30,14 g; Sól: 7,79 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: 2512,61 kcal; Białko ogółem: 76,63 g; Tłuszcz: 72,66 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; Węglowodany ogółem: 398,36 g; W tym cukry: 87,67 g; Błonnik pok.: 30,68 g; Sól: 8,09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)			
Obiad	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 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 Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	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) 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) 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) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Dżem 50 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) 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: 337,50 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: 1945,23 kcal; Białko ogółem: 57,67 g; Tłuszcz: 31,23 g; Kw. tł. nasy.: 14,35 g; Węglowodany ogółem: 370,97 g; W tym cukry: 127,57 g; Błonnik pok.: 24,61 g; Sól: 5,87 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: 2327,82 kcal; Białko ogółem: 66,88 g; Tłuszcz: 78,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,96 g; Węglowodany ogółem: 345,59 g; W tym cukry: 74,08 g; Błonnik pok.: 34,06 g; Sól: 8,57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<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	Platki 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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<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 b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki 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>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Platki 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
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</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	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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	Ziemiaczana *(bez mleka) 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	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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	
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 kiełbasa 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb 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	
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 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: 342.25 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: 358.41 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: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 351.40 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: 2030.45 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 7.57 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: 2350.55 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-02-21 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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	Kefir 2,0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 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 półtusty 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 półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzonka z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
2025-02-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 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 * 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) 60 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>) 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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	
		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>)				
2025-02-21 piątek	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 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 natką pietruszki - 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2289.79 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.55 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: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2544.04 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1796.90 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2148.89 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Sniadanie	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)			
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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: 1959.20 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 22.88 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: 75.76 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: 23.72 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: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 57.16 g; Tłuszcz: 30.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 452.23 g; W tym cukry: 170.55 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2592.71 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 31.04 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.soku żółtkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napojach sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEŻ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	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: 2249.14 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2600.18 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.22 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<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	Platki 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	Platki 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	Platki 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	Platki 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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	Platki 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
II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 kiszzonej * 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 Kukinia 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>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</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	
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>) Dżem 50 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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
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			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-02-24 poniedziałek

W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
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: 1978.61 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 32.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 151.17 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2171.44 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.71 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	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) 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 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) 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 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) 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 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) 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 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) 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 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) 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	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 gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Sznajki gotowane 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.) Sznajki gotowane 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 gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2699.26 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2350.39 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2426.69 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2426.32 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 117.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 23.07 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 3167.31 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 121.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2254.27 kcal; Białko ogółem: 58.77 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2451.47 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-02-26 środa	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 wieprzowy 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	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), Pomidor b/skórki 80 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE), Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
2025-02-26 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca 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.), Kopytko ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Dynia duszona z olejem* 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 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.), Kopytko ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kopytko ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki gotowane 180 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		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),				
2025-02-26 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Dżem 50 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g, Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.), Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 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: 2243,02 kcal; Białko ogółem: 89,73 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: 80,26 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет 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) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) 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) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Wartość energetyczna: 2790.63 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2370.56 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2266.58 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 3115.70 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 108.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 434.18 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2061.84 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 33.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2681.39 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 3047.21 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 117.43 g; Kw. tł. nasy.: 52.39 g; Węglowodany ogółem: 416.64 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-02-28 piątek	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) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomarańcza 150 g Dżem 20 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 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)			
2025-02-28 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL_L) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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_L) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL_L) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL_L) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL_L) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL_L) Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE)				
2025-02-28 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2130,85 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 53,31 g; Kw. tł. nasy.: 21,46 g; Węglowodany ogółem: 336,33 g; W tym cukry: 93,80 g; Błonnik pok.: 23,43 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2198,82 kcal; Białko ogółem: 90,35 g; Tłuszcz: 50,14 g; Kw. tł. nasy.: 21,20 g; Węglowodany ogółem: 357,56 g; W tym cukry: 106,77 g; Błonnik pok.: 24,68 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2145,28 kcal; Białko ogółem: 94,00 g; Tłuszcz: 42,71 g; Kw. tł. nasy.: 18,89 g; Węglowodany ogółem: 356,96 g; W tym cukry: 107,12 g; Błonnik pok.: 22,74 g; Sól: 5,02 g;	Wartość energetyczna: 2154,36 kcal; Białko ogółem: 93,98 g; Tłuszcz: 45,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,81 g; Węglowodany ogółem: 357,01 g; W tym cukry: 91,33 g; Błonnik pok.: 17,81 g; Sól: 6,16 g;	Wartość energetyczna: 2319,74 kcal; Białko ogółem: 113,00 g; Tłuszcz: 77,51 g; Kw. tł. nasy.: 32,66 g; Węglowodany ogółem: 306,82 g; W tym cukry: 30,79 g; Błonnik pok.: 28,14 g; Sól: 9,77 g;	Wartość energetyczna: 2453,14 kcal; Białko ogółem: 103,82 g; Tłuszcz: 64,14 g; Kw. tł. nasy.: 27,75 g; Węglowodany ogółem: 374,98 g; W tym cukry: 95,10 g; Błonnik pok.: 23,20 g; Sól: 9,07 g;	Wartość energetyczna: 2201,41 kcal; Białko ogółem: 58,10 g; Tłuszcz: 42,77 g; Kw. tł. nasy.: 17,33 g; Węglowodany ogółem: 403,67 g; W tym cukry: 121,38 g; Błonnik pok.: 22,08 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2270,12 kcal; Białko ogółem: 81,48 g; Tłuszcz: 76,65 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; Węglowodany ogółem: 323,79 g; W tym cukry: 77,86 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 8,33 g;	Wartość energetyczna: 2409,86 kcal; Białko ogółem: 78,04 g; Tłuszcz: 52,41 g; Kw. tł. nasy.: 23,70 g; Węglowodany ogółem: 413,45 g; W tym cukry: 103,56 g; Błonnik pok.: 23,17 g; Sól: 8,39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)			
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałatka z brokułem, ciecierząca, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierząca, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	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: 2066.09 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2064.52 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2188.38 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2594.34 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2119.93 kcal; Białko ogółem: 53.29 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.57 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: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEŻ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g
		II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</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 * 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>) 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka 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	
	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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		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.: 31.16 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: 2048.07 kcal; Białko ogółem: 58.83 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona 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	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 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	Dyniowa z ziemniakami (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 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) 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	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 glutenu, bez mleka) * 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) 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	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyunkowa 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: 1871.95 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.14 g;	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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g 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	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorzowa wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 SN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywno* 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	Brokułowa 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) 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-warzywno* (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-warzywno* 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-warzywno* 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) 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 Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Hache wieprzowo-warzywno* 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								
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 150 g 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	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	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)						
		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;	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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 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	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLUPSZ, 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
2025-02-19 środa								
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) 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: 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;	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: 115.36 g; W tym cukry: 18.82 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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						
2025-02-20 czwartek	Obiad	Ziemiaczana *(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	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemiaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g 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	Ziemiaczana *(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	Ziemiaczana *(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 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
		PD						
2025-02-20 czwartek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2059.15 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;	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: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 4.29 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Dżem 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, 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) (bez soli) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba w cieście (miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, 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 zacierką * 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
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2005.11 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2436.30 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 20.70 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: 775.59 kcal; Białko ogółem: 31.10 g; Tłuszcz: 25.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.28 g; Węglowodany ogółem: 110.08 g; W tym cukry: 24.49 g; Błonnik pok.: 12.71 g; Sól: 1.70 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: 665.99 kcal; Białko ogółem: 17.72 g; Tłuszcz: 17.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.57 g; Węglowodany ogółem: 115.70 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 1.57 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy* 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2355.99 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2359.08 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.35 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g						
	II ŚN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml						
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ)							
		Wartość energetyczna: 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;	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: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 4.27 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 SN								
Obiad	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	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 kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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
2025-02-24 poniedziałek	PD							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony 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 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							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-02-24 poniedziałek

W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
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;	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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN								
Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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
2025-02-25 wtorek	PD							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)						
	Wartość energetyczna: 2469.37 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2410.25 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1088.01 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 158.25 g; W tym cukry: 22.27 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 1048.11 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 12.29 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 953.35 kcal; Białko ogółem: 32.88 g; Tłuszcz: 32.10 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 141.67 g; W tym cukry: 24.76 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 889.35 kcal; Białko ogółem: 21.06 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 3.33 g; Węglowodany ogółem: 124.96 g; W tym cukry: 27.42 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 836.23 kcal; Białko ogółem: 29.24 g; Tłuszcz: 29.90 g; Kw. tł. nasy.: 5.06 g; Węglowodany ogółem: 120.30 g; W tym cukry: 25.12 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 1.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	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 bazyliowy (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 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 Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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 udźca 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 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 bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD								
Kolejca	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (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-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	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;	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: 7.05 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone 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 glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, 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) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy* 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)						
	Wartość energetyczna: 2322,29 kcal; Białko ogółem: 80,20 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 327,75 g; W tym cukry: 62,81 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 4,84 g;	Wartość energetyczna: 2351,84 kcal; Białko ogółem: 99,51 g; Tłuszcz: 55,98 g; Kw. tł. nasy.: 24,51 g; Węglowodany ogółem: 382,17 g; W tym cukry: 86,85 g; Błonnik pok.: 23,27 g; Sól: 7,67 g;	Wartość energetyczna: 2575,70 kcal; Białko ogółem: 104,82 g; Tłuszcz: 66,90 g; Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Węglowodany ogółem: 398,73 g; W tym cukry: 102,99 g; Błonnik pok.: 24,53 g; Sól: 4,70 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 g (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g 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) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
II ŚN								
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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 pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) 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 (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) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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 pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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 pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
2025-02-28 piątek								
PD								
Kolejca	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1955.76 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2147.09 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2194.32 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 24.53 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: 533.06 kcal; Białko ogółem: 29.00 g; Tłuszcz: 14.17 g; Kw. tł. nasy.: 1.17 g; Węglowodany ogółem: 78.04 g; W tym cukry: 6.09 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 575.16 kcal; Białko ogółem: 28.89 g; Tłuszcz: 13.90 g; Kw. tł. nasy.: 1.09 g; Węglowodany ogółem: 88.48 g; W tym cukry: 15.93 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 854.17 kcal; Białko ogółem: 20.46 g; Tłuszcz: 13.01 g; Kw. tł. nasy.: 3.32 g; Węglowodany ogółem: 165.59 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 10.07 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 570.36 kcal; Białko ogółem: 28.49 g; Tłuszcz: 13.86 g; Kw. tł. nasy.: 1.08 g; Węglowodany ogółem: 87.73 g; W tym cukry: 15.93 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 3.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)							
	Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2068.20 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 4.03 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
		II ŚN							
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
		PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)						
	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.43 g;						

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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