

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)					
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>) 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>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) 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>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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>) Salata 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: 2356.74 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 445.92 g; W tym cukry: 113.30 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: 457.36 g; W tym cukry: 104.87 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: 1988.99 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2087.62 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 420.09 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2583.14 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 420.09 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)					
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
Kolacja	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2251.43 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 352.19 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.64 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2618.01 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 30.17 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2834.49 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 447.31 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2386.33 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2757.09 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2435.73 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 3.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II 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 Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml 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 салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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) Salata 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: 379.30 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: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2193.20 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2296.66 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 26.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2562.83 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1775.71 kcal; Białko ogółem: 54.73 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1990.73 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1875.43 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czarnej 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 czarnej 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 Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2420.81 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2245.06 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 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: 25.59 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: 63.27 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: 321.40 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2009.63 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2225.71 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2532.05 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) 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 (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) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Rzodrzygowa biała plastry 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (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) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab gotowany 30 g				
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Dżem 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2163.82 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2485.25 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2418.07 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1724.88 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2153.89 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2185.18 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2005.11 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			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 (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 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>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>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	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>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	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) 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
	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Chleb żytni razowy 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>) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1963.32 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 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.: 17.38 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: 2036.71 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 134.85 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2024-12-01 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała plasty 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2525.38 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2343.35 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2388.54 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2713.17 kcal; Białko ogółem: 144.10 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 30.38 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2817.10 kcal; Białko ogółem: 137.53 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2891.41 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 115.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2498.50 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2379.01 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 2.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)					
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Surowka 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.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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	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	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)					
Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2519.04 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 154.12 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 128.92 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2333.75 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2530.52 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 31.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 143.23 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2210.20 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2539.10 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1959.75 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sól: 1.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	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 Salata 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 b/skórki 80 g Salata 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 Salata 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.) 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.) Salata 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% 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)				
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 JEĆZ.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) 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 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 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.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Kaszo tofietariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez 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 Marchewki 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Salata 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.) Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 maślane 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.) Salata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przeciw owoce jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2699.26 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 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.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2426.69 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2956.32 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 117.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 23.07 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 3167.31 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 121.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2536.88 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2451.47 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2469.37 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 109.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	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) Piersz 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) Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)				
2024-12-04 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dymna 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 udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna 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 udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos bazylkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2222.27 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2278.21 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2323.56 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2293.37 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2434.06 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2561.98 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 410.93 g; W tym cukry: 126.18 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2243.02 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 454.32 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2863.66 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 454.32 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/škorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/škorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) 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 wielowarzynna 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 kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łopataka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Łopataka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna 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) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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.) Salata 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.) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2635.67 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2960.74 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 1865.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2681.39 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2892.25 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 112.84 g; Kw. tł. nasy.: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.02 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wlepkowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II 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>) Płat szynkowy - produkt wlepkowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wlepkowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)			
Obiad	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba w cieście 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpetrybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba w cieście 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 388.86 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2353.57 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 30.32 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2622.40 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2096.68 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2273.35 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 413.71 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1948.60 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 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>) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Platki pszenne na napój sojowy 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszaný 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>) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszaný 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 Salata zielona 20 g 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 bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
		II SN			Biskoptoły 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)				
2024-12-07 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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 (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyzka Extra wędzonka wiewprzowa, 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				
2024-12-07 sobota	Kolacja	Chleb mieszaný 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>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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>) Szyzka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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>) Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2195.09 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2235.95 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2188.38 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2581.40 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 2.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata 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>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU 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>SEZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g 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 (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 pehniarnistym (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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) 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
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szyńska drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2091.72 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2115.68 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2192.38 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 13.10 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2505.07 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2393.88 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2063.38 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 2.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 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 Cukier 10 g	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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</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 Cukier 10 g	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 Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	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 mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2170.18 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 919.94 kcal; Białko ogółem: 41.39 g; Tłuszcz: 25.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.28 g; Węglowodany ogółem: 138.23 g; W tym cukry: 11.48 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 816.94 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 19.85 g; Kw. tł. nasy.: 2.85 g; Węglowodany ogółem: 134.14 g; W tym cukry: 20.39 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1191.73 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 17.51 g; Kw. tł. nasy.: 4.18 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 0.94 g;	Wartość energetyczna: 682.06 kcal; Białko ogółem: 31.25 g; Tłuszcz: 17.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.84 g; Węglowodany ogółem: 107.88 g; W tym cukry: 20.56 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 150 g (SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	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	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)							
	Wartość energetyczna: 2365.99 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2356.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.23 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: 790.98 kcal; Białko ogółem: 29.71 g; Tłuszcz: 27.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.36 g; Węglowodany ogółem: 111.00 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 1.25 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: 694.51 kcal; Białko ogółem: 17.68 g; Tłuszcz: 17.02 g; Kw. tł. nasy.: 1.41 g; Węglowodany ogółem: 126.66 g; W tym cukry: 19.79 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 1.65 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2224.05 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2157.90 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 788.46 kcal; Białko ogółem: 33.96 g; Tłuszcz: 23.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.95 g; Węglowodany ogółem: 115.36 g; W tym cukry: 18.82 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 614.32 kcal; Białko ogółem: 27.71 g; Tłuszcz: 16.86 g; Kw. tł. nasy.: 2.25 g; Węglowodany ogółem: 94.27 g; W tym cukry: 12.12 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 600.62 kcal; Białko ogółem: 29.72 g; Tłuszcz: 10.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 104.05 g; W tym cukry: 18.86 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 791.09 kcal; Białko ogółem: 24.62 g; Tłuszcz: 24.53 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 19.70 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 1.36 g;	Wartość energetyczna: 618.18 kcal; Białko ogółem: 33.00 g; Tłuszcz: 11.45 g; Kw. tł. nasy.: 2.30 g; Węglowodany ogółem: 102.79 g; W tym cukry: 18.99 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 1.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) 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 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u>) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 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 Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2399,19 kcal; Białko ogółem: 101,25 g; Tłuszcz: 62,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 367,56 g; W tym cukry: 64,72 g; Błonnik pok.: 19,39 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2252,85 kcal; Białko ogółem: 109,36 g; Tłuszcz: 55,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,92 g; Węglowodany ogółem: 340,72 g; W tym cukry: 63,65 g; Błonnik pok.: 23,70 g; Sól: 4,27 g;	Wartość energetyczna: 902,68 kcal; Białko ogółem: 28,77 g; Tłuszcz: 27,79 g; Kw. tł. nasy.: 5,83 g; Węglowodany ogółem: 144,24 g; W tym cukry: 22,71 g; Błonnik pok.: 20,96 g; Sól: 5,54 g;	Wartość energetyczna: 749,87 kcal; Białko ogółem: 29,21 g; Tłuszcz: 26,85 g; Kw. tł. nasy.: 4,17 g; Węglowodany ogółem: 104,82 g; W tym cukry: 11,69 g; Błonnik pok.: 14,49 g; Sól: 3,93 g;	Wartość energetyczna: 792,45 kcal; Białko ogółem: 30,05 g; Tłuszcz: 26,47 g; Kw. tł. nasy.: 4,07 g; Węglowodany ogółem: 115,44 g; W tym cukry: 23,99 g; Błonnik pok.: 14,55 g; Sól: 1,73 g;	Wartość energetyczna: 803,04 kcal; Białko ogółem: 26,40 g; Tłuszcz: 16,36 g; Kw. tł. nasy.: 2,07 g; Węglowodany ogółem: 148,11 g; W tym cukry: 22,94 g; Błonnik pok.: 22,31 g; Sól: 4,63 g;	Wartość energetyczna: 680,38 kcal; Białko ogółem: 38,42 g; Tłuszcz: 15,98 g; Kw. tł. nasy.: 2,85 g; Węglowodany ogółem: 101,08 g; W tym cukry: 20,85 g; Błonnik pok.: 10,63 g; Sól: 1,93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-11-29 piątek	Sniadanie	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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 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 Cukier 10 g	Szpinakowaz 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 *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD							
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2415.70 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 787.70 kcal; Białko ogółem: 33.25 g; Tłuszcz: 26.57 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 110.78 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 582.30 kcal; Białko ogółem: 31.76 g; Tłuszcz: 13.32 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 90.23 g; W tym cukry: 13.35 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 638.89 kcal; Białko ogółem: 32.84 g; Tłuszcz: 14.52 g; Kw. tł. nasy.: 1.23 g; Węglowodany ogółem: 100.73 g; W tym cukry: 23.40 g; Błonnik pok.: 13.19 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 670.99 kcal; Białko ogółem: 18.27 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 116.40 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 634.77 kcal; Białko ogółem: 31.57 g; Tłuszcz: 13.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 104.70 g; W tym cukry: 23.67 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 1.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<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 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1926.56 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.28 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wl 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1 szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					
	Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.30 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (MLE, GLU OW)					
	II SN							
2024-12-02 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
2024-12-02 poniedziałek	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 77.83 g; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 8.00 g; Sól: 0.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy* (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńka 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II SN							
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2330.58 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2420.74 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 968.94 kcal; Białko ogółem: 31.47 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 131.24 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 815.06 kcal; Białko ogółem: 32.84 g; Tłuszcz: 27.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.10 g; Węglowodany ogółem: 113.10 g; W tym cukry: 19.21 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 864.32 kcal; Białko ogółem: 32.34 g; Tłuszcz: 27.01 g; Kw. tł. nasy.: 4.04 g; Węglowodany ogółem: 130.14 g; W tym cukry: 27.68 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 905.14 kcal; Białko ogółem: 25.28 g; Tłuszcz: 26.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 148.71 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sól: 2.45 g;	Wartość energetyczna: 715.18 kcal; Białko ogółem: 36.65 g; Tłuszcz: 17.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 110.41 g; W tym cukry: 28.12 g; Błonnik pok.: 14.75 g; Sól: 2.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g					
	II ŚN							
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpetrybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba w cieście 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Niespodzianka 1 szt	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpetrybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Niespodzianka 1 szt	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpetrybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Niespodzianka 1 szt	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Niespodzianka 1 szt	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Niespodzianka 1 szt
	PD							
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2150.32 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 738.41 kcal; Białko ogółem: 28.28 g; Tłuszcz: 28.66 g; Kw. tł. nasy.: 2.43 g; Węglowodany ogółem: 97.05 g; W tym cukry: 14.87 g; Błonnik pok.: 10.44 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 566.88 kcal; Białko ogółem: 27.15 g; Tłuszcz: 14.01 g; Kw. tł. nasy.: 1.37 g; Węglowodany ogółem: 89.05 g; W tym cukry: 5.63 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 608.98 kcal; Białko ogółem: 27.04 g; Tłuszcz: 13.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.29 g; Węglowodany ogółem: 99.49 g; W tym cukry: 15.47 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 849.58 kcal; Białko ogółem: 20.15 g; Tłuszcz: 12.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 165.01 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 563.20 kcal; Białko ogółem: 28.18 g; Tłuszcz: 13.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 86.52 g; W tym cukry: 15.23 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 3.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńka 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.01 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielony Pląt szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g				
	II SN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) 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>)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)						
	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,