

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolejka	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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2021.96 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1982.33 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2179.92 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2246.48 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2414.82 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1749.11 kcal; Białko ogółem: 50.64 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1925.56 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-23 wtorek	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) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) 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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g 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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) 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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) 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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2180.92 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2367.16 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 25.87 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2643.61 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 385.74 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 51.66 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2416.19 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	
	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.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Sałatka wiosenna 90 g Rozzponka 10 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.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-24 środa		Wartość energetyczna: 2414.03 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2022.12 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2046.47 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2106.67 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2329.21 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 21.99 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2500.28 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2002.85 kcal; Białko ogółem: 52.72 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2066.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.85 g;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g 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 wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (z ryżem brązowym) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
2024-07-25 czwartek	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.)	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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2147.68 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2156.55 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2261.65 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2177.35 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2243.91 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 20.11 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2428.69 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1863.51 kcal; Białko ogółem: 59.47 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2234.76 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)		
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem pełnoziarnistym (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode 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 z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2214.13 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2053.28 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2047.17 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2165.00 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2476.93 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1782.46 kcal; Białko ogółem: 43.13 g; Tłuszcz: 30.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1890.35 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2305.00 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.72 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2008.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2247.87 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2611.96 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2218.33 kcal; Białko ogółem: 50.78 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.72 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Cukier 30 g
II SN				Biskwipy 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejca	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brzoskwinia 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2546.26 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2307.27 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2227.11 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2739.34 kcal; Białko ogółem: 151.31 g; Tłuszcz: 107.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2808.24 kcal; Białko ogółem: 153.39 g; Tłuszcz: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2114.15 kcal; Białko ogółem: 57.35 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g (MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a/la homogenizowany 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2450.83 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 400.07 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2073.52 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2097.22 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2330.32 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2409.25 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2523.74 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1895.49 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Szyńska 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	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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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, JAJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Sałata zielona 20 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, SOJ.</u>) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 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, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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, JAJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1971.11 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1952.30 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1941.61 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1921.27 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 23.62 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2446.56 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1993.69 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2101.11 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	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.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka 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
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2531.19 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2302.29 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2410.28 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2265.07 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2600.22 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2737.43 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 1923.50 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2238.87 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna
2024-08-01 czwartek	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.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	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.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) 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. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miod (25g) 2 szt 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II SN			Biskvity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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 Pasztet z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
PN								
	Wartość energetyczna: 2448.08 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2299.23 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2187.87 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2514.99 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 27.09 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2711.29 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2306.24 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-02 piątek	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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Arbuz 150 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzrzoły wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2200.88 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2098.81 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2223.83 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2289.83 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2679.55 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2120.77 kcal; Białko ogółem: 55.14 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 12.65 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2217.24 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g	
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1867.07 kcal; Białko ogółem: 62.01 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1931.37 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1869.75 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 20.71 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2517.43 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 1837.79 kcal; Białko ogółem: 48.19 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2164.71 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</u>) Cukier 30 g	
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2235.01 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2315.72 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2065.15 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2393.60 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2497.13 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2043.34 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2128.40 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- WOL WE Wegetariańska		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
	II ŚN					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					
	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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Sałatka z pomidora, miks u sałat,kukurydzy i oleju 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2127.30 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1961.59 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1950.76 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 617.38 kcal; Białko ogółem: 18.05 g; Tłuszcz: 17.60 g; Kw. tł. nasy.: 2.04 g; Węglowodany ogółem: 103.49 g; W tym cukry: 31.69 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.55 g;

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z fasoli konserwowej, pomidora, ogórka kiszzonego, nasion słonecznika 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2723.64 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 119.31 g; Kw. tł. nasy.: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2050.12 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 2184.94 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2105.33 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 17.92 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 806.34 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 27.24 g; Kw. tł. nasy.: 4.31 g; Węglowodany ogółem: 113.98 g; W tym cukry: 19.60 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 834.99 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz: 29.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 120.94 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sól: 1.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata 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.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z ciecior ki i pieczarek 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 10 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.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka wiosenna (bez soli) 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-24 środa		Wartość energetyczna: 2494.66 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1830.86 kcal; Białko ogółem: 71.62 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 2178.60 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2333.90 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 28.43 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 914.06 kcal; Białko ogółem: 38.54 g; Tłuszcz: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 4.62 g; Węglowodany ogółem: 126.82 g; W tym cukry: 19.91 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sól: 1.87 g;	Wartość energetyczna: 933.40 kcal; Białko ogółem: 37.58 g; Tłuszcz: 31.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 129.40 g; W tym cukry: 19.44 g; Błonnik pok.: 12.93 g; Sól: 2.09 g;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 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>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
2024-07-25 czwartek	PD						
	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>) Tofu 80 g (<u>SOJ</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>) Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2428.28 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1979.65 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 2215.59 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2189.13 kcal; Białko ogółem: 67.12 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 32.07 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 754.13 kcal; Białko ogółem: 28.59 g; Tłuszcz: 23.06 g; Kw. tł. nasy.: 4.56 g; Węglowodany ogółem: 112.91 g; W tym cukry: 21.46 g; Błonnik pok.: 11.29 g; Sól: 1.25 g;	Wartość energetyczna: 757.14 kcal; Białko ogółem: 15.90 g; Tłuszcz: 19.62 g; Kw. tł. nasy.: 2.29 g; Węglowodany ogółem: 135.49 g; W tym cukry: 22.98 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 1.69 g;

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,)		
	II ŚN						
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLUPSZ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (bez soli) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB,) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ,) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLUPSZ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLUPSZ,) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE,) Arbuz 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 ze szczypiorkiem 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1894.82 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 1914.90 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2491.78 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 728.66 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 22.28 g; Kw. tł. nasy.: 1.93 g; Węglowodany ogółem: 100.10 g; W tym cukry: 22.75 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 767.67 kcal; Białko ogółem: 21.29 g; Tłuszcz: 26.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.95 g; Węglowodany ogółem: 112.86 g; W tym cukry: 24.19 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 1.45 g;

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)			
	II ŚN							
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2182.41 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2157.00 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2668.47 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.19 g;				

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-28 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2279.38 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2423.19 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 2422.27 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1788.67 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; W tym cukry: 33.21 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 4.82 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

W-wa- WOL WE Wegetariańska		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-29 poniedziałek	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 ,) Hummus 100 g (SEZ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata 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 ,) Hummus 100 g (SEZ ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ ,) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ ,) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na mleku sojowym z/c 100 ml (SOJ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
Wartość energetyczna: 2744.19 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 129.55 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.84 g;		Wartość energetyczna: 2217.68 kcal; Białko ogółem: 55.69 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 10.23 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2164.40 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1066.31 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 22.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 181.88 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 9.92 g; Sól: 1.15 g;	

W-wa- WOL WE Wegetariańska		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z fasoli i marchwi 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	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, JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g Sałatka wiosenna 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, JAJ.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2012.51 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2011.09 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 558.38 kcal; Białko ogółem: 36.82 g; Tłuszcz: 9.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.06 g; Węglowodany ogółem: 86.20 g; W tym cukry: 21.42 g; Błonnik pok.: 10.22 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 898.68 kcal; Białko ogółem: 27.72 g; Tłuszcz: 32.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 128.88 g; W tym cukry: 22.72 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 1.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)		
	II ŚN						
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2256.88 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1981.76 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 2360.57 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2299.34 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 858.80 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 25.27 g; Kw. tł. nasy.: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 132.35 g; W tym cukry: 25.77 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 652.55 kcal; Białko ogółem: 19.10 g; Tłuszcz: 8.51 g; Kw. tł. nasy.: 1.11 g; Węglowodany ogółem: 133.82 g; W tym cukry: 24.26 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 1.93 g;	

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolejca	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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU 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) 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na napoju sojowym z/c 80 ml (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2538.96 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1906.35 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 2297.58 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1936.63 kcal; Białko ogółem: 56.49 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 758.35 kcal; Białko ogółem: 33.85 g; Tłuszcz: 18.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.00 g; Węglowodany ogółem: 118.97 g; W tym cukry: 20.74 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 0.99 g;	Wartość energetyczna: 569.13 kcal; Białko ogółem: 19.75 g; Tłuszcz: 4.65 g; Kw. tł. nasy.: 0.84 g; Węglowodany ogółem: 115.87 g; W tym cukry: 17.49 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.91 g;

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-08-02 piątek	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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		
	II ŚN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1996.00 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 2057.41 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 608.72 kcal; Białko ogółem: 30.17 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasy.: 1.10 g; Węglowodany ogółem: 94.64 g; W tym cukry: 22.31 g; Błonnik pok.: 11.84 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 705.62 kcal; Białko ogółem: 10.87 g; Tłuszcz: 6.63 g; Kw. tł. nasy.: 1.35 g; Węglowodany ogółem: 159.05 g; W tym cukry: 16.91 g; Błonnik pok.: 4.31 g; Sól: 1.59 g;

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata 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 Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			
	II ŚN							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD							
	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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2222.39 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2112.52 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1936.35 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2156.89 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 28.10 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 5.92 g;				

		W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska
2024-08-04 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode 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	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Roszponka 10 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>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2648.31 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2472.96 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 97.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2222.86 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 55.50 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 6.05 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,