

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 |
|-----------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| Sniadanie | 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.) 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.) 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 | 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.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 | | | Biskopki 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 gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 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 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 gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 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 gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, 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.) 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.) 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 Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 50 g (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: 1994.92 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 1958.10 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2014.73 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2212.32 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2233.29 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 2387.78 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 1781.51 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 1877.12 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.44 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | 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 kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schnab gotowany 40 g Brzoskwinie w syropie 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Salata 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 z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | | |
| Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 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-warzywne* 150 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 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-warzywne* 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.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 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 dębowa kiel wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 Filet z kurczaka gotowany 40 g 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 5g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 10 g | | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2332.70 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.73 g; | Wartość energetyczna: 2214.78 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 2220.85 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.40 g; | Wartość energetyczna: 2191.36 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2402.24 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 2677.46 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2040.60 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2402.19 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.60 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | |
|------------------|------------------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-05-29 środa | Śniadanie | Platki 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) 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 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 gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) 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 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 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.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 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 Roszponka 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 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Sałatka wiosenna 90 g Roszponka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2491.30 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 11.18 g; | Wartość energetyczna: 2041.38 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2065.73 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 2125.92 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 2420.34 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 19.50 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 11.87 g; | Wartość energetyczna: 2538.00 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.64 g; | Wartość energetyczna: 1992.99 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.45 g; | Wartość energetyczna: 2100.97 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.16 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | 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 wieprzowy 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | 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 wieprzowy 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 |
| | 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 drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) 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 jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) | 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa z 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa z 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 80 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | 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: 2229.34 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.43 g; | Wartość energetyczna: 2213.39 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2318.49 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2130.81 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2325.57 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 17.99 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 2510.35 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 9.02 g; | Wartość energetyczna: 1914.37 kcal; Białko ogółem: 57.88 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.59 g; | Wartość energetyczna: 2363.36 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.35 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | |
|-------------------|------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2024-05-31 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 sałat 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) | 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 sałat 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>) | | | | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią 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 gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią 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 gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią 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 gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią 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 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 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 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 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 | Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | 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>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2213.53 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.98 g; | Wartość energetyczna: 2052.68 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2066.43 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 8.70 g; | Wartość energetyczna: 2184.26 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2463.19 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.92 g; | Wartość energetyczna: 1772.60 kcal; Białko ogółem: 41.86 g; Tłuszcz: 29.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 9.49 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 1889.75 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.65 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | |
|-------------------|------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 2024-06-01 sobota | Śniadanie | Chleb mieszaný 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 mieszaný 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 mieszaný 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</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 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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</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 bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</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>) kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszaný 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 mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 | 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 | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 mieszaný 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2323.90 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.77 g; | Wartość energetyczna: 2115.22 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2077.57 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2339.73 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 22.36 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 11.46 g; | Wartość energetyczna: 2630.86 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 11.77 g; | Wartość energetyczna: 2059.00 kcal; Białko ogółem: 49.86 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.72 g; | Wartość energetyczna: 2143.47 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 9.10 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) | | |
| Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem peñoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 (GLU PSZ, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty 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 (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona.zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný 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 Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | 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 | | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Wafle ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2565.52 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.49 g; | Wartość energetyczna: 2326.52 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2757.00 kcal; Białko ogółem: 148.98 g; Tłuszcz: 106.77 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 38.90 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2845.96 kcal; Białko ogółem: 150.45 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 2104.29 kcal; Białko ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 5.24 g; | Wartość energetyczna: 2493.29 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 6.23 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | 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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek 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.) 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 czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 80 g (MLE) Jabłko 150 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 jogurtowo-twarogowo truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g 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 jogurtowo-twarogowo truskawkowy* b/c 50 g (MLE) Jabłko 150 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 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 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) Baton szynkowy z kurczakiem 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a/la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| 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: 2448.92 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.34 g; | Wartość energetyczna: 2026.70 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 5.58 g; | Wartość energetyczna: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 4.75 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: 2434.65 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 30.02 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.64 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: 1822.58 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.93 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | Platki 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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki 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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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, JAJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Salata zielona 20 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | |
| Obiad | Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Paszтет z soczewicy * 3 500 g (JAJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) 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, JAJ.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g |
| | Wartość energetyczna: 2187.87 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 2038.13 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2045.91 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2025.57 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 12302.55 kcal; Białko ogółem: 622.86 g; Tłuszcz: 457.06 g; Kw. tł. nasy.: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 1520.49 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 222.58 g; Sól: 17.11 g; | Wartość energetyczna: 2660.50 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.08 g; | Wartość energetyczna: 2019.08 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2153.08 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.44 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | Platki 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| II SN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) | 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 białej * 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Kapuśniak z kapusty białej * 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 JEJCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) 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.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) 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 jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | 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 | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) |
| | Wartość energetyczna: 2492.62 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.37 g; | Wartość energetyczna: 2320.76 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2283.83 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 2283.53 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2584.20 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 9.87 g; | Wartość energetyczna: 2704.18 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.75 g; | Wartość energetyczna: 1941.43 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2130.64 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.30 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Miód (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 | | | | Biszkopty 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 top* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 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 top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 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 top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 200 g 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.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 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.) Makaron z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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) 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 szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет 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) Paszтет 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 Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2626.04 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2333.08 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.35 g; | Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 2692.95 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 7.73 g; | Wartość energetyczna: 2889.25 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 408.18 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2077.79 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.76 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 2024-06-07 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 Gruszka 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 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 | 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>) Gruszka 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 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 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>) | Chleb 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>) | 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>RYB.</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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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 JEĆZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g 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>) Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</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 wiewprzowy 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>) 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>) 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 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 wiewprzowy 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2212.28 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2179.46 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2131.21 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 4.87 g; | Wartość energetyczna: 2256.23 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.88 g; | Wartość energetyczna: 2287.73 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 51.16 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2690.95 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2087.77 kcal; Białko ogółem: 53.94 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 14.75 g; Sól: 6.09 g; | Wartość energetyczna: 2228.64 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.24 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 | |
|-------------------|------------------------|---|--|---|---|--|---|--|--|
| 2024-06-08 sobota | Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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 mieszaný 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 mieszaný 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, 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>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | 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 ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 1871.72 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.44 g; | Wartość energetyczna: 1918.23 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.47 g; | Wartość energetyczna: 1954.90 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 1856.61 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2310.56 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 25.29 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 9.99 g; | Wartość energetyczna: 2504.29 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.39 g; | Wartość energetyczna: 1827.94 kcal; Białko ogółem: 46.92 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 1957.73 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.19 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný 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.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný 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 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus z jabłek prażonych 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszaný 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) Hummus 50 g (SEZ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) | | |
| Obiad | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) 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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný 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.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 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.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 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.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný 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.) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a/la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný 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 Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | 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 Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) |
| | Wartość energetyczna: 2197.21 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2277.91 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2197.19 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.05 g; | Wartość energetyczna: 2097.84 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2451.69 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2477.79 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.74 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: 2139.71 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.76 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-05-27 poniedziałek | Śniadanie | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) 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.)</p> |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 80 g (JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | <p>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</p> | <p>Chleb bezglutenowy 150 g 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</p> | <p>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</p> | <p>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.) Sałatka z pomidora, miks sałat, kukurydzy i oleju 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.65 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1941.05 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 3.12 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1983.16 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 4.63 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 7.87 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-05-28 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) Paszтет 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 | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет 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 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab 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 (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (MLE) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2723.64 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 119.31 g; Kw. tł. nasy.: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.83 g; | Wartość energetyczna: 2082.52 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 3.54 g; | Wartość energetyczna: 2206.34 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 4.36 g; | Wartość energetyczna: 2111.66 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 16.12 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 6.80 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|------------------|----------------------------|---|---|---|---|
| 2024-05-29 środa | Śniadanie | Platki 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 | Platki 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 | Platki 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 gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) 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 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 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 cieciorki i pieczarek 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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.) Sałata wiosenna 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata 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 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.) Sałata 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 | | |
| | | Wartość energetyczna: 2585.08 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.14 g; | Wartość energetyczna: 1936.34 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 2.88 g; | Wartość energetyczna: 2211.00 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 4.94 g; | Wartość energetyczna: 2380.94 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; W tym cukry: 16.57 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|---------------------|----------------------------|--|---|--|--|
| 2024-05-30 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 JECZ</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 jogurtem 60 g (<u>MLE</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 jogurtem 60 g (<u>MLE</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 jogurtem (bez soli) 60 g (<u>MLE</u>) 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 olejem 60 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>) Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2476.08 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2027.45 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 1.98 g; | Wartość energetyczna: 2237.93 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 4.44 g; | Wartość energetyczna: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 30.35 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 5.38 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-05-31 piątek | Śniadanie | Platki pszenne 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) 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 | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, 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 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | 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 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona bez soli (Miruna) 80 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krem z dyni* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Jabłko 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) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata 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 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: 2252.54 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.55 g; | Wartość energetyczna: 1894.22 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 4.57 g; | Wartość energetyczna: 1914.30 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2494.03 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.80 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|---|---|--|---|
| 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 bulgur 180 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką 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 gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką 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.) Buraczkę gotowane b/c (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 bulgur 180 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| 2024-06-01 sobota | | | | |
| 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.) 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 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: 2307.65 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 10.19 g; | Wartość energetyczna: 2214.93 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2058.00 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 4.27 g; | Wartość energetyczna: 2626.00 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 9.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|----------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-06-02 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 SN | | | | |
| | Obiad | Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka 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 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 gotowane 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 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>) Jabłko 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>) Jabłko 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: 2311.78 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 2455.59 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 2.81 g; | Wartość energetyczna: 2422.27 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 4.44 g; | Wartość energetyczna: 1805.55 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 4.67 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-----------|---|---|--|---|
| 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 czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE) Jabłko 150 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 jogurtowo-twarogowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) Jabłko 150 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 jogurtowo-twarogowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) Jabłko 150 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 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na mleku sojowym z/c 100 ml (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| PD | | | | |
| 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) 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: 2742.28 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2170.86 kcal; Białko ogółem: 47.45 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2117.58 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.31 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; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------|--|--|---|--|---|
| 2024-06-04 wtorek | Śniadanie | <p>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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Jogurt naturalny 2,5% 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>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, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) 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 80 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | <p>Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z fasoli i marchwi 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | <p>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, JAJ.) Paszтет z soczewicy* 80 g (JAJ.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Paszтет z soczewicy* 80 g (JAJ.) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, JAJ.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>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 soczewicy czerwonej 100 g Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
| PN | <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p> | <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g</p> | <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p> | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2637.46 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.02 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 67.20 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 2.58 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2043.49 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 4.96 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2357.63 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 31.03 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.15 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|------------------|----------------------------|--|---|---|--|
| 2024-06-05 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 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 Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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: 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: 2014.16 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 19.66 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: 2269.34 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.10 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|---------------------|----------------------------|---|--|---|---|
| 2024-06-06 czwartek | Sniadanie | 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.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, 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 Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II SN | | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym na napoju sojowym z/c 80 ml (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2683.06 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2086.45 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 2.37 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: 1948.16 kcal; Białko ogółem: 55.19 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 319.17 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.00 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-06-07 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 Gruszka 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 Gruszka 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 Jabłko pieczone 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 zielony* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 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 zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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: 2247.74 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 2007.40 kcal; Białko ogółem: 65.15 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 2.57 g; | Wartość energetyczna: 2024.41 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 4.76 g; | Wartość energetyczna: 2311.30 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.05 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| 2024-06-08 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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.) 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 (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 Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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 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: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.77 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: 2144.69 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 30.44 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 6.16 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|----------------------|---|---|--|--|---|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) 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 (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 | 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.) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2610.51 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.92 g; | Wartość energetyczna: 2435.16 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 4.23 g; | Wartość energetyczna: 2184.76 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.58 g; | Wartość energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 6.01 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,